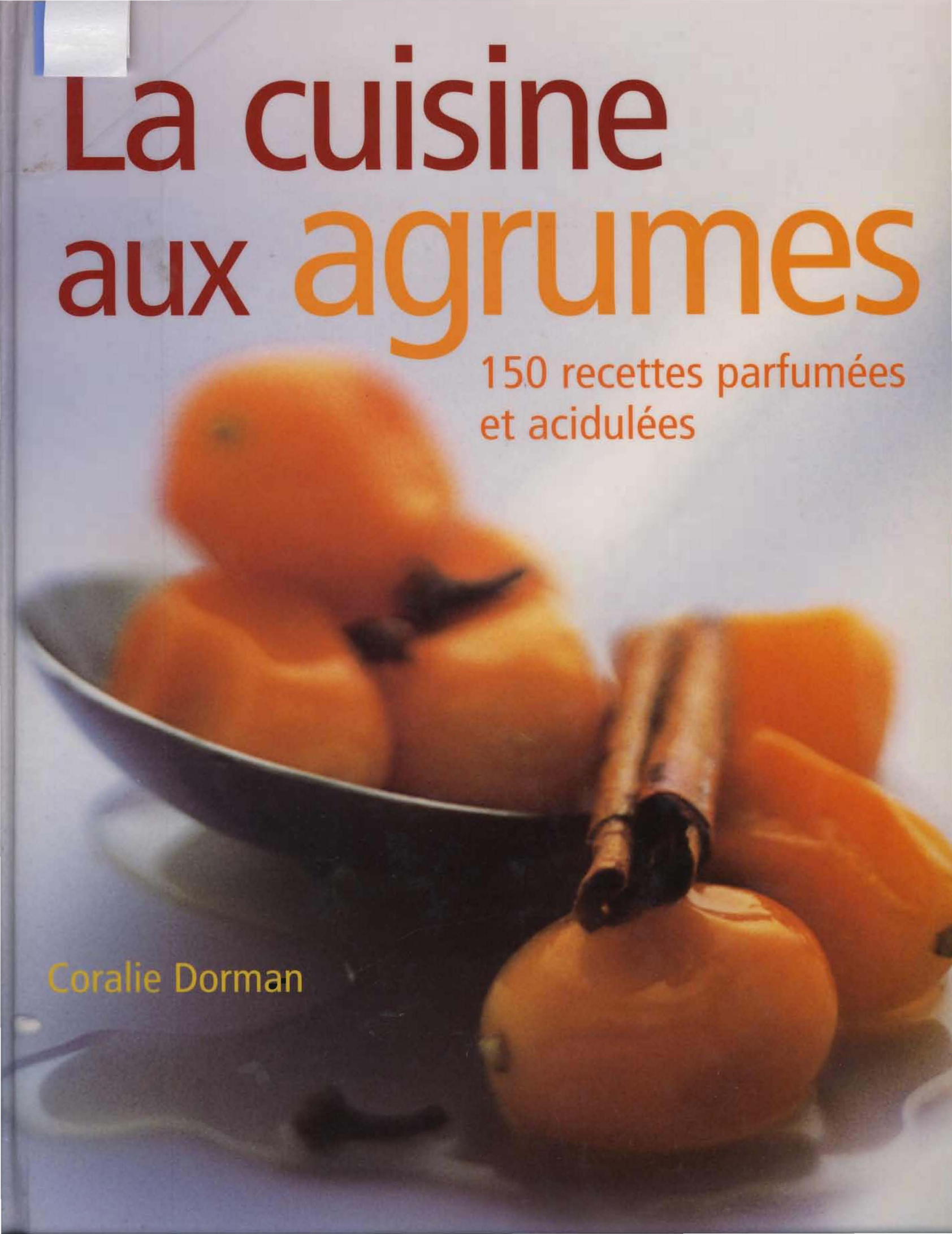
La cuisine aux agrumes

150 recettes parfumées et acidulées



Coralie Dorman

La cuisine aux agrumes

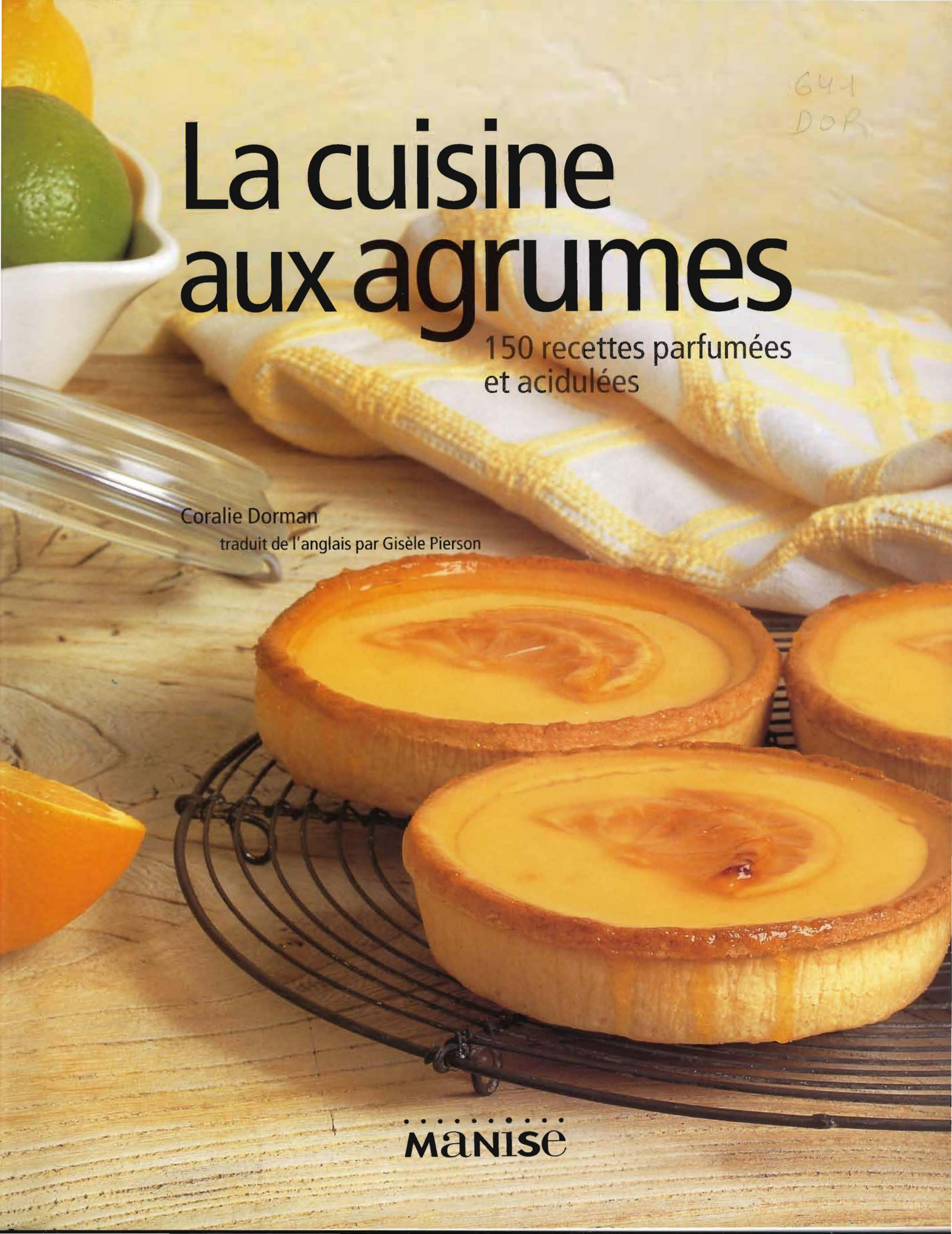
150 recettes parfumées
et acidulées

641
DOR

La cuisine aux agrumes

150 recettes parfumées et acidulées

Coralie Dorman
traduit de l'anglais par Gisèle Pierson



MANISE

Édition originale publiée en 2002 en Grande-Bretagne
par Lorenz Books sous le titre *The Citrus Cookbook*

© 2002, Anness Publishing Limited
© 2003, Manise, une marque du Groupe La Martinière
pour la version française

Connectez-vous : www.lamartiniere.fr

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle de l'ouvrage, par quelque procédé que ce soit,
est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Responsable éditoriale : Joanna Lorenz
Éditrice : Linda Fraser
Assistante d'édition : Margaret Malone
Photographe : Nicki Dowey
Conseil culinaire : Carol Tennant
Modèle pour les mains : Kirsty Fraser
Styliste : Helen Trent
Maquettiste : Nigel Partridge
Autres photographes : Edward Allwright, Steve Baxter, Nicki Dowey, James Duncan, Gus Filgate,
Ian Garlick, Michelle Garrett, Amanda Heywood, Janine Hosegood, David Jordan, Dave King, Don Last,
William Lingwood, Thomas Odulate, Craig Robertson et Sam Stowell
Recettes élaborées par : Catherine Atkinson, Alex Barker, Angela Boggiano, Jacqueline Clark, Carole Clements,
Trish Davies, Roz Denny, Matthew Drennan, Joanna Farrow, Christine France, Yasuko Fukuoka, Brian Glover,
Nicola Graimes, Christine Ingram, Lucy Knox, Sue Maggs, Sally Mansfield, Maggie Mayhew, Norma Miller, Sallie Morris,
Jenni Shapter, Anne Sheasby, Hilaire Walden, Kate Whiteman, Elizabeth Wolf-Cohen et Jeni Wright

Traduit de l'anglais par Gisèle Pierson

ISBN 2-84198-206-8
Dépôt légal : juin 2003
Imprimé à Hong Kong

NOTES

1 cuil. à café = 0,5 cl ; 1 cuil. à soupe = 1,5 cl.
Les œufs utilisés sont toujours de grosseur moyenne.

Sommaire

INTRODUCTION 6

LES AGRUMES DANS LA CUISINE 10

ORANGES 12

CITRONS 16

CITRONS VERTS 20

MANDARINES 22

POMELOS ET UGLI 25

PAMPLEMOUSSES 26

AUTRES AGRUMES EXOTIQUES 28

USTENSILES ET APPAREILS 30

TECHNIQUES DE BASE 32

CONSERVATION DES AGRUMES 36

MARMELADES 38

CRÈMES D'AGRUMES 40

AGRUMES À L'ALCOOL 41

CHUTNEYS ET CONDIMENTS 42

SAUCES POUR TREMPER ET SALSAS 44

MARINADES ET FARCES 46

BEURRES AUX AGRUMES 48

SAUCES DE SALADES AUX AGRUMES 49

SAUCES SALÉES 50

SAUCES SUCRÉES 54

BOISSONS AUX AGRUMES 56

RECETTES AVEC DES AGRUMES 60

SOUPES ET HORS-D'ŒUVRE 62

ACCOMPAGNEMENTS ET SALADES 80

PLATS VÉGÉTARIENS 98

VOLAILLES ET VIANDES 114

POISSONS ET FRUITS DE MER 136

TARTES ET TOURTES 154

GÂTEAUX, PAINS ET BISCUITS 176

DESSERTS CHAUDS 196

DESSERTS FROIDS 214

GLACES ET DESSERTS GLACÉS 234

INDEX 252

INTRODUCTION

Depuis que les hommes ont commencé à les cultiver en Chine et aux Indes, il y a quelques milliers d'années, les agrumes sont devenus de plus en plus populaires. Ils ont inspiré l'art et l'architecture, ont fasciné les scientifiques et sont devenus l'objet d'un important commerce.

Avant tout, ils apportent leur saveur unique aux plats cuisinés et aux boissons, qu'il s'agisse de la fraîcheur acidulée de l'orange ou de l'amertume sucrée du pamplemousse.

La famille des agrumes s'est rapidement développée depuis quelques décennies. Aujourd'hui, les variétés les plus diverses quant à la taille, au poids, à la couleur et au goût, sont cultivées dans plus de cent pays du monde entier.

Chaque fruit offre sa vertu particulière : qualité du jus, douceur de la pulpe, huile essentielle d'écorce ou zeste râpé dont quelques cuillerées suffisent pour donner de l'éclat à toutes sortes de recettes salées ou sucrées.

Toutes sortes de fruits

Bien que des espèces nouvelles apparaissent constamment, cette introduction ne concerne que les variétés cultivées les plus courantes. Ce sont les oranges et les citrons classiques, les pamplemousses blancs, roses ou rouges, les nouveaux agrumes comme les cédrats, utilisés dans la cuisine juive, et l'ugli à la peau peu avenante mais à la chair délicieusement sucrée.

Les hybrides modernes ont cependant donné de nombreux et excellents spécimens, bien que parfois l'original reste le plus savoureux. La première orange amère, par exemple, qui poussait à l'état sauvage en Chine il y a des milliers d'années, a donné naissance aujourd'hui à près de cinquante variétés différentes, dont les oranges douces, juteuses et sans pépins, et l'orange amère de Séville (bigarade). En dépit de ce vaste choix, les oranges de Séville sont toujours considérées par les experts (et par les fabricants de confitures) comme les seules oranges convenant à la marmelade.

Ci-dessus – Citrus medica, *le cédrat, est utilisé depuis des siècles pendant la fête juive de Soukkot ou Tabernacle.*

Les premiers fruits

Depuis toujours, les agrumes ont donné lieu à un important commerce mondial. À l'origine, ils furent souvent considérés comme une curiosité botanique ; aujourd'hui le développement de la science a conduit à la culture et à l'exportation de nombreuses variétés nouvelles.

Dans l'Antiquité, les oranges et les mandarines furent tout d'abord cultivées en Chine, où le mot « mandarin » qualifiait également un haut fonctionnaire. Les marchands apportèrent les fruits aux Indes et en Arabie puis en Grèce et sur les rivages de la Méditerranée. Les pommes d'or du jardin des Hespérides, dérobées par le héros grec Héraclès, étaient peut-être des oranges amères. Citrons et citrons verts poussaient initialement aux Indes ou en Malaisie, et ce sont les marchands qui les ont introduits en Assyrie. De là, les soldats d'Alexandre le Grand les emportèrent en Grèce. Dans l'Athènes et la Sparte antiques, les citrons servaient à parfumer les aliments et à fabriquer des remèdes et des produits de beauté. Les jardiniers romains plantèrent des orangeraies en Italie, puis probablement en Espagne.

Ci-contre – *Les agrumes ont toujours inspiré les artistes, comme le montre cette nature morte de raisins, oranges et citron, par Jan Pauwel Gillemans (1618-1675).*

Ci-dessus – *Deux élégantes achetant des oranges douces à un vendeur de rues, gravure de L. Schiavonetti, 1794.*

D'autres historiens pensent que l'orange fut introduite en Espagne par les envahisseurs musulmans. Les oranges étaient connues aux Indes sous le nom de *narayam,* ou « parfum intérieur », il y a 3000 ans, et s'appelaient *narandj* chez les Arabes. Les Italiens adoucirent ce mot qui devint *arancia,* et la ville médiévale d'Orange, principal lieu de culture de ce fruit, lui donna son nom français.

Après la chute de l'Empire romain, les Arabes continuèrent à cultiver des oranges et des citrons. Les Juifs se spécialisèrent aussi dans la production des agrumes, et on trouve aujourd'hui de nombreuses plantations d'agrumes dans des régions qui autrefois abritaient des colonies juives. Le cédrat figurait comme symbole juif sur les pièces de monnaie, sur les pierres tombales et dans les synagogues. Quand les Juifs furent chassés d'Espagne et d'Angleterre, ils se réfugièrent en Europe du Nord et de l'Est, mais certains revenaient chaque année en Italie du Sud, en Espagne et en Sicile pour acheter une variété de cédrat, connue sous le nom d'*etrog* dans la Bible, accessoire indispensable à la fête du Tabernacle ou Soukkot.

Ci-contre – *Oranges empilées dans des cageots pour l'exportation, en Andalousie, en 1888. Depuis longtemps, les marchands connaissaient la valeur commerciale des agrumes.*

Les commerçants juifs apportaient par la même occasion des marchandises du Nord et de l'Est, participant ainsi à la création des routes commerciales d'Europe méridionale.

Les croisés revenant de Palestine par les ports italiens rapportèrent des oranges dans leurs bagages. Un pèlerin du XI^e^ siècle découvrit un fruit nommé « pomme d'Adam », une variété de pomelo. Les mariées sarrasines fixaient dans leurs cheveux des fleurs d'oranger blanches, symbole d'innocence et de fécondité (l'oranger peut porter 3000 à 4000 fruits par an). Des siècles plus tard, les jeunes filles d'Occident ornaient encore leur voile de mariée de fleurs d'oranger.

Histoire et commerce

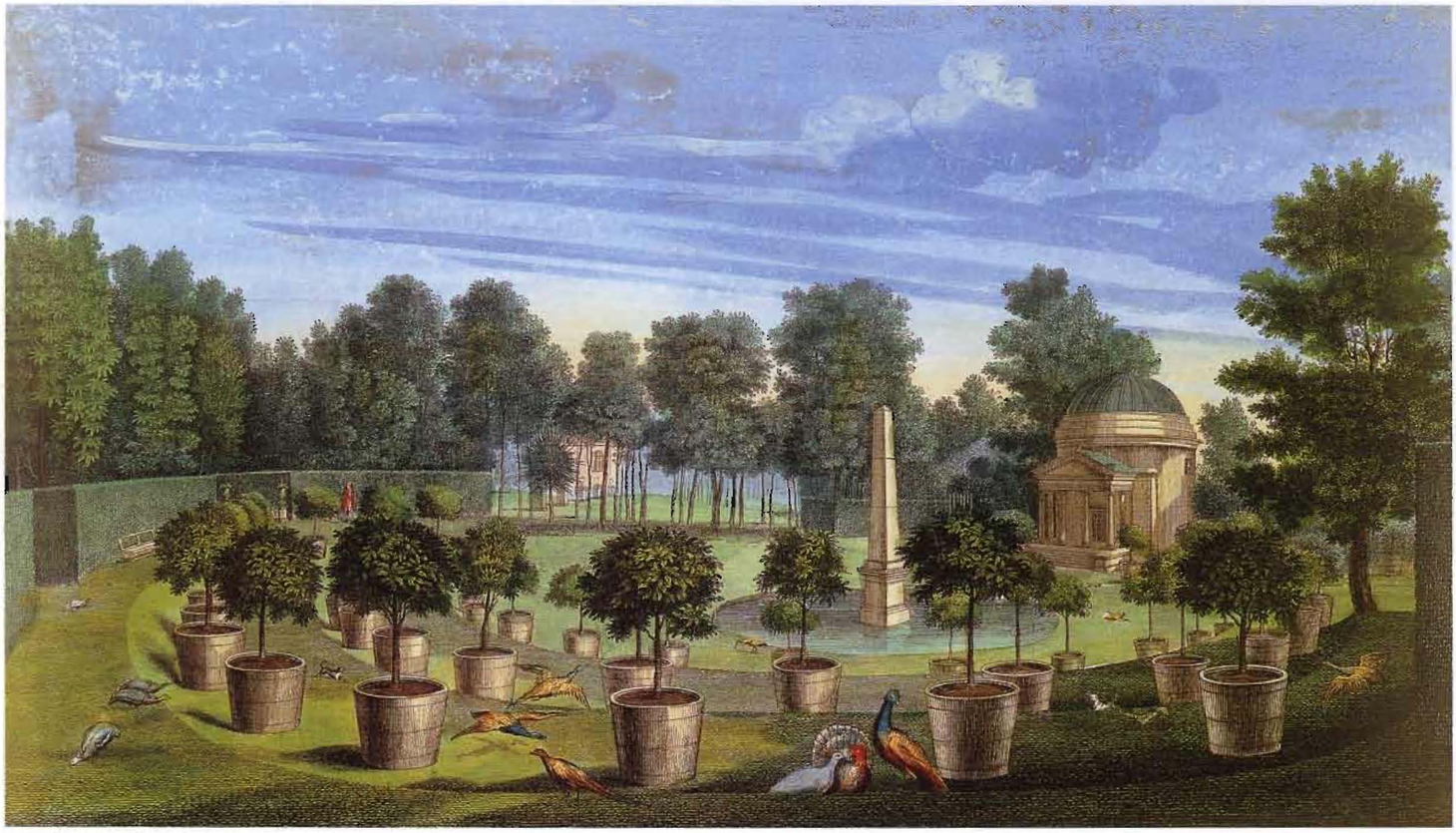
Au XV^e^ siècle, les navigateurs européens explorèrent l'Extrême-Orient et l'Amérique. Lors de son deuxième voyage en 1493, Christophe Colomb apporta à Haïti toutes sortes de graines d'agrumes : oranges amères et sucrées, citrons, citrons verts et cédrats. Les fruits aux belles couleurs vives furent vite adoptés. En Italie, les armes des Médicis arboraient cinq oranges d'or.

Dans l'Angleterre des Tudors, le cardinal Wolsey et bien d'autres raffolaient des « pommes d'ambre » parfumées, faites d'oranges amères piquées de clous de girofle et d'herbes. Les riches aromatisaient leurs aliments avec du jus d'orange amère et du zeste de citron.

En France, on se servait du jus de citron pour rendre les lèvres rouges et le teint blanc.

Au XVII^e^ siècle en Angleterre, les oranges douces portugaises, les marmelades d'oranges et les agrumes confits étaient très populaires. Si la saison des oranges amères ne dure aujourd'hui en Europe que quatre semaines au plus, elle s'étendait alors du 1^er^ novembre au mois d'avril. À cette époque, l'orange était aussi servie en dessert, sous forme de pâte de fruits coupée en dés.

Jusqu'au XIX^e^ siècle, la plupart des oranges étaient amères, bien que les



Ci-dessus – *Vue de l'orangerie du jardin de lord Burlington, Chiswick, Angleterre, XVIIIe siècle.*

premières oranges douces aient été probablement importées en Europe par Vasco de Gama, après son voyage au cap de Bonne-Espérance en 1498. La curiosité des scientifiques et la demande pour des fruits plus sucrés et plus parfumés ont conduit au développement rapide de nombreux hybrides. Les pamplemousses et les clémentines furent croisés pour produire des variétés de tangelos, dont les mineolas et l'ugli. On hybrida l'orange douce et le citron vert mexicains avec le kumquat pour produire l'orangequat et le limequat.

Les artistes et les peintres botaniques comme Jan Pauwel Gillemans reproduisaient dans des natures mortes ces fruits étranges et nouveaux, pendant que Giuseppe Arcimboldo réalisait d'extraordinaires portraits en fruits, comme *L'Hiver,* qui montre un vieil homme barbu d'où sortent des feuilles et des citrons. Les architectes dessinaient des orangeries, constructions extravagantes où l'on cultivait ces fruits rares et précieux, et qui devinrent des lieux de promenade à la mode. Henri IV fut sans doute le premier à faire ériger une orangerie aux Tuileries pour protéger les orangers du gel, mais ce fut son petit-fils Louis XIV, le Roi-Soleil, qui construisit à Versailles l'orangerie la plus grandiose d'Europe. C'est là que son jardinier en chef, La Quintinie, obtenait des asperges en janvier, des fraises pendant neuf mois de l'année et des oranges délicieusement parfumées.

Toutes sortes d'usages

Quand les agrumes cessèrent d'être une denrée rare pour se répandre sur le marché, les horticulteurs et les cuisiniers cherchèrent les moyens de conserver leur parfum acide. La distillation produisit l'eau de fleur d'oranger et le néroli, huile essentielle utilisée en parfumerie (qui doit son nom à Anne Maria de La Trémoille, princesse de Nérole). L'huile de bergamote était utilisée pour parfumer le sucre d'orge, spécialité de la ville de Nancy, mais aussi le thé Earl Grey, du nom d'un premier ministre britannique du début du XIXe siècle.

Depuis longtemps les hommes avaient découvert qu'il était possible de transformer en alcool de nombreux aliments. Les colons hollandais de l'île de Curaçao, dans les Caraïbes, commencèrent à parfumer le rhum blanc avec l'écorce amère des oranges vertes. Cette technique fut bientôt adoptée par les Français, célèbres aujourd'hui pour leurs liqueurs à l'orange comme le Cointreau et le Grand Marnier. Ailleurs, le citron fut utilisé par les Italiens dans le Limoncello et par les Russes dans la vodka Limonnaya, tandis que la Mandarine Napoléon était, paraît-il, l'alcool favori de l'Empereur.

Un marché en pleine expansion

Au cours de cette période de découvertes et de développement, s'est établi un échange constant de nouvelles variétés de fruits entre l'Europe et le Nouveau Monde. Les oranges du Paraguay et des Antilles sont importées en Europe. Les colons hollandais plantent des orangers et des citronniers en Afrique du Sud. En 1828, le comte français Odette Philippe

introduit le pamplemousse en Floride, qui allait devenir la région la plus productrice de pamplemousses du monde. Dans l'hémisphère Sud, oranges, citrons et citrons verts atteignent l'Australie à la fin du XVIII[e] siècle.

Les médecins s'aperçurent alors que le jus d'agrumes pouvait empêcher le scorbut et les marins britanniques furent surnommés « limeys » par les Américains. Après un certain nombre de jours en mer, les marins anglais recevaient du jus de citron vert généreusement coupé de rhum pour prévenir la maladie, mortelle à l'époque. Tout un quartier de Londres prit le nom de Limehouse, à cause des grands entrepôts de citrons verts (*limes* en anglais) qui s'y trouvaient.

L'époque contemporaine a vu apparaître toute une nouvelle gamme de jus et de produits à base de fruits. Les jus d'orange douce sont devenus très populaires. La Floride est célèbre pour ses oranges et ses pamplemousses, et la plupart des fruits qui y sont cultivés sont transformés en jus (ses habitants sont parmi les plus grands consommateurs de jus du monde).

La culture des agrumes est l'une des principales industries des États-Unis et du Brésil, et la production des oranges et des citrons constitue une partie essentielle du PNB de certains pays.

Ci-dessous – *Tout est utilisé dans l'orange de Séville : feuilles, fleurs et fruits. Dessin du XIX[e] siècle, conservé à la bibliothèque de Kew Gardens.*

L'acide citrique est utilisé pour parfumer une vaste gamme de produits commerciaux et de boissons. Certes, les scientifiques cherchent à synthétiser le parfum des agrumes pour l'industrie alimentaire, mais rien ne peut être comparé à la saveur du fruit lui-même.

La cuisine aux agrumes

Presque toutes les cuisines du monde utilisent les agrumes. Les oranges sont certainement les plus répandues et les citrons jaunes ou verts apportent leur acidité à des centaines de plats. Chaque pays a sa propre façon de préparer les agrumes.

Au Maroc, les cuisiniers conservent les citrons dans de l'eau salée ; en Italie, les citrons parfument toutes sortes d'aliments, de la crème glacée aux sauces des pâtes. La cuisine grecque est généreusement mêlée de citrons, de l'*avgolemono* – sauce aux œufs et aux citrons – au *limonato* – riche ragoût de bœuf parfumé de citron. Les Juifs séfarades ont de nombreuses recettes de gâteaux et de conserves à l'orange. La marmelade d'oranges amères est un classique du *breakfast* anglais.

Outre le jus qui provient du fruit, l'arbre offre de multiples usages : fleurs, feuilles et zeste. Les fleurs qui se forment sur les orangers de Séville (oranges amères) sont transformées, en particulier au Moyen-Orient, en eau de fleur d'oranger merveilleusement parfumée.

Les anciens procédés de conservation des zestes (zestes confits et caramélisés) sont parfaits pour décorer les gâteaux et les desserts, et une lamelle de zeste d'orange ou bien de citron jaune ou vert, mélangée à un bouquet garni, leur donnera une saveur particulière.

Les citrons verts, bien qu'ils ne soient apparus que récemment en Occident, sont utilisés depuis de nombreux siècles dans la cuisine asiatique, leur parfum subtil relevant currys, plats de nouilles et de riz, *pickles* et *chutneys*. Au Pérou, le jus de citron vert est un ingrédient essentiel du plat national, le *ceviche,* dont il « cuit » le poisson blanc sans source de chaleur.

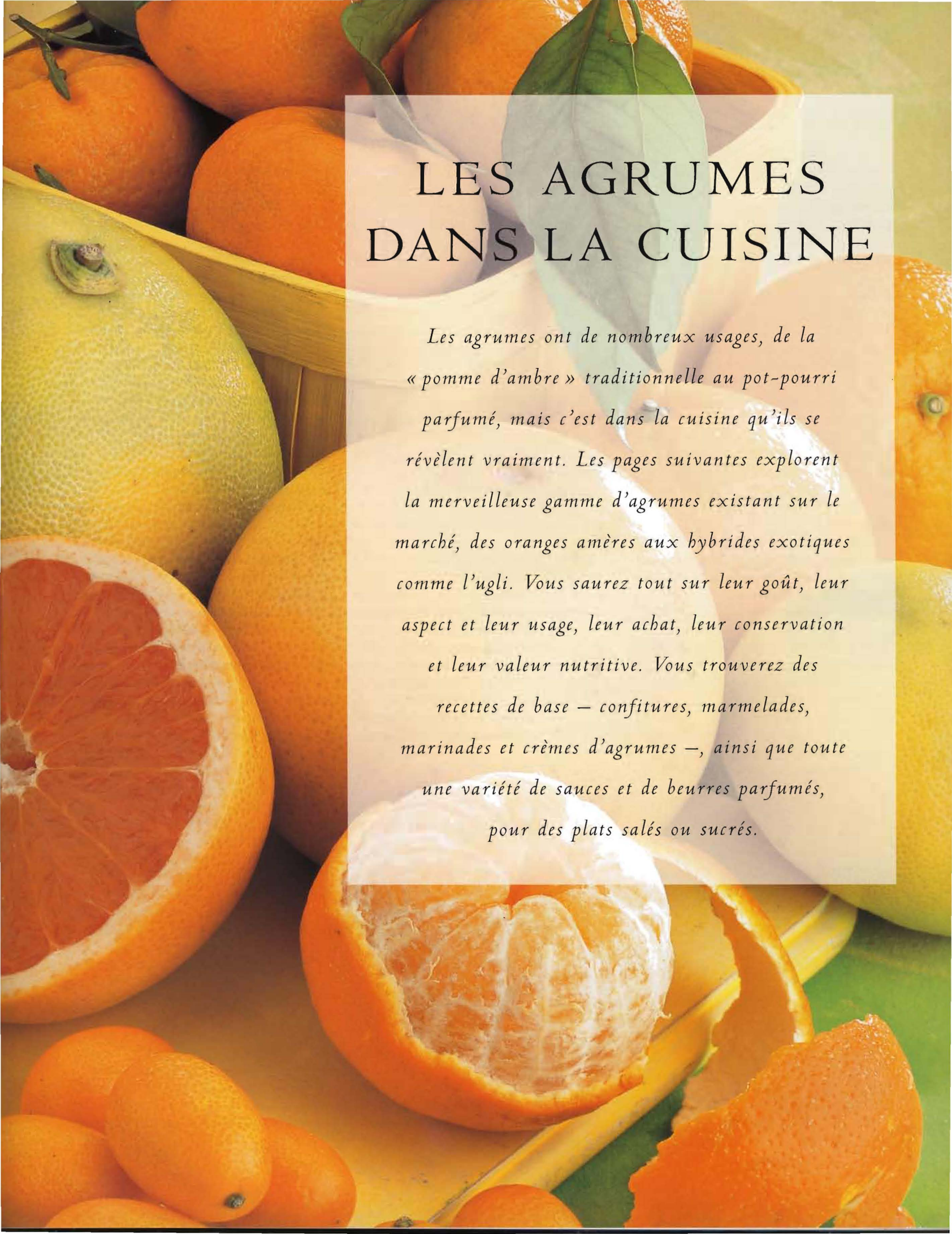
Ci-dessus – *Chargement d'agrumes à San Antonio, Paraguay, 1891.*

Valeur nutritive

Si les agrumes améliorent la saveur des aliments, leur valeur nutritive est également importante. Cependant elle diffère selon les fruits et il est bon de connaître les divers membres de cette famille si variée. Choisir le meilleur fruit peut être difficile. Les citrons ou les oranges qui paraissent lourds dans la main contiennent généralement beaucoup de jus. Néanmoins, l'ugli, avec sa partie centrale très développée, est plus léger. Recherchez les fruits biologiques et évitez les agrumes traités dans les recettes qui réclament du zeste.

En dehors de la vitamine C présente dans tous les agrumes, les oranges contiennent de la vitamine A et de nombreux sels minéraux. Les citrons sont une excellente source de bioflavonoïdes, antioxydant puissant qui purifie le sang, et leur jus est un antiseptique bien connu, recommandé pour les maux de gorge. Quant au pamplemousse rose, il contient cinq fois plus de vitamine A que le pamplemousse blanc.

Après ces préliminaires, vous pouvez aborder notre merveilleuse sélection de recettes, pleines de saveurs et de couleurs, excellentes en toute occasion. Il vous suffit de sortir le presse-agrumes.



LES AGRUMES DANS LA CUISINE

Les agrumes ont de nombreux usages, de la « pomme d'ambre » traditionnelle au pot-pourri parfumé, mais c'est dans la cuisine qu'ils se révèlent vraiment. Les pages suivantes explorent la merveilleuse gamme d'agrumes existant sur le marché, des oranges amères aux hybrides exotiques comme l'ugli. Vous saurez tout sur leur goût, leur aspect et leur usage, leur achat, leur conservation et leur valeur nutritive. Vous trouverez des recettes de base – confitures, marmelades, marinades et crèmes d'agrumes –, ainsi que toute une variété de sauces et de beurres parfumés, pour des plats salés ou sucrés.

ORANGES

L'orange est certainement l'agrume, et peut-être le fruit, le plus populaire du monde. Elle n'est pas toujours orange, elle peut être verte, jaune ou mouchetée de rouge. Il en existe des centaines de variétés, allant de la taille d'une balle de tennis à celle d'un ballon de football. Certaines ont une chair aussi sucrée que du miel et d'autres sont si amères qu'elles sont immangeables.

Toutes les écorces d'agrumes contiennent des huiles essentielles, et l'écorce d'orange s'utilise en parfumerie et dans la fabrication des produits de beauté. Selon les variétés, les oranges poussent dans les régions tropicales, semi-tropicales et subtropicales. Elles mûrissent sur l'arbre et, comme elles cessent de mûrir après récolte, elles se conservent donc très bien.

Histoire

L'orange amère est probablement originaire de la Chine ou des Indes, et le fruit est cultivé en Chine du Sud depuis des siècles. Nous ne savons pas exactement si les Romains cultivaient des oranges ; ces cultures n'auraient atteint la Méditerranée qu'au XV^e^ siècle, ayant d'abord traversé le Moyen-Orient avec les marchands arabes qui rapportaient les fruits de Chine.

Le nom « orange » vient de l'ancien mot indien *narayam*. Les Arabes appelèrent le fruit *narandj* et, en italien, le mot perdit sa lettre initiale pour devenir *arancia*. On pense que le fruit prit son nom français à la ville d'Orange, important lieu de production au Moyen Âge. Comme d'autres marchandises introduites en Europe par les Arabes, tels les soieries, le sucre et les épices, les oranges étaient une curiosité, synonyme de richesse (en Italie, les Médicis adoptèrent les cinq oranges comme emblème). Cependant, ces premières récoltes, beaucoup trop amères pour être mangées crues, furent surtout appréciées pour leurs fleurs parfumées et transformées en confitures.

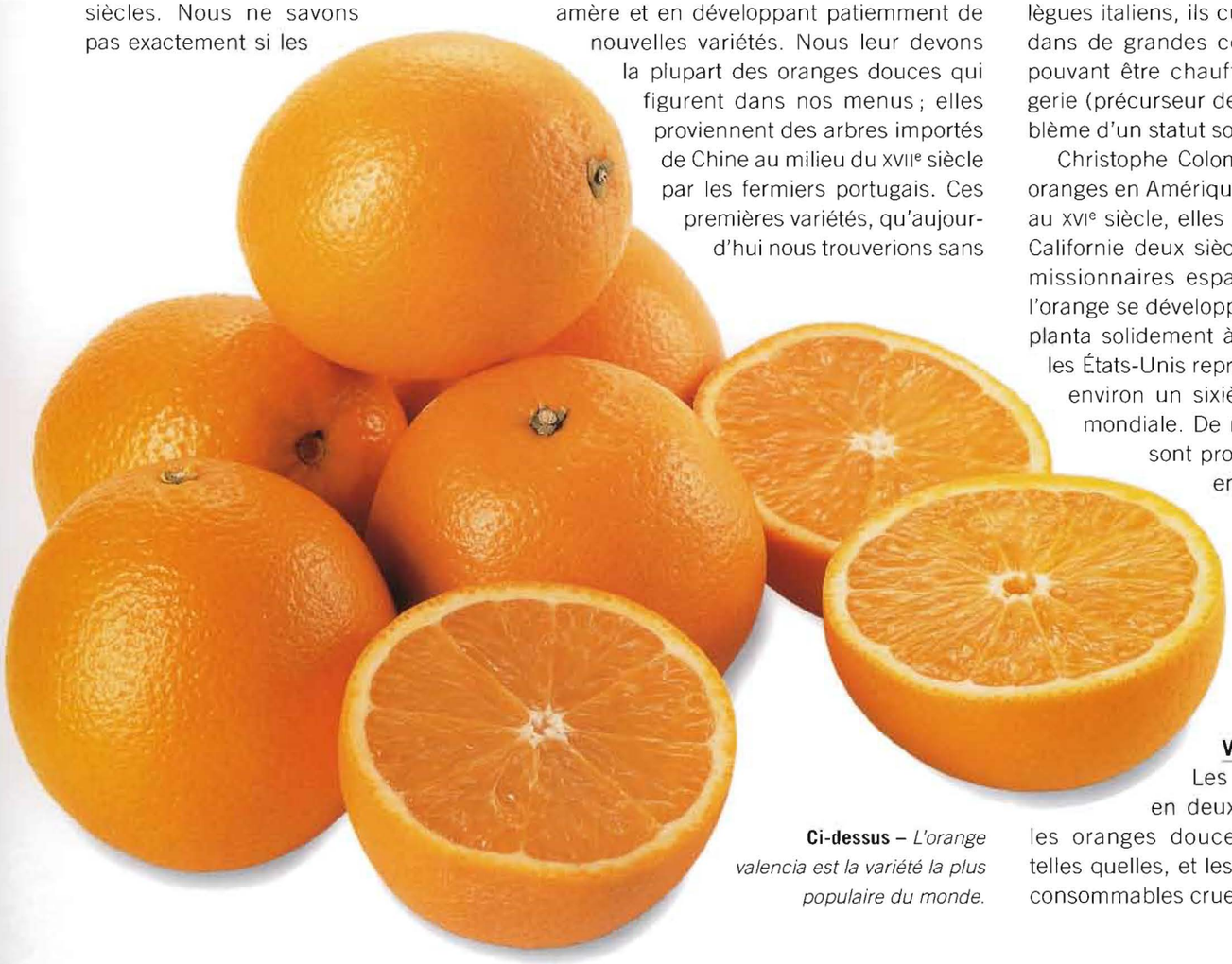
Les Portugais, en particulier, jouèrent un rôle important en cultivant l'orange amère et en développant patiemment de nouvelles variétés. Nous leur devons la plupart des oranges douces qui figurent dans nos menus ; elles proviennent des arbres importés de Chine au milieu du XVII^e^ siècle par les fermiers portugais. Ces premières variétés, qu'aujourd'hui nous trouverions sans doute très amères, jouissaient d'une grande vogue chez les gens aisés.

Les oranges ne poussent pas sous les climats froids, mais cela ne découragea pas les jardiniers anglais du début du XIX^e^ siècle qui s'étaient pris de passion pour ce fruit exotique. Copiant leurs collègues italiens, ils cultivèrent les orangers dans de grandes constructions de verre pouvant être chauffées l'hiver, et l'orangerie (précurseur des serres) devint l'emblème d'un statut social très recherché.

Christophe Colomb aurait introduit les oranges en Amérique. Cultivées en Floride au XVI^e^ siècle, elles furent acclimatées en Californie deux siècles plus tard par des missionnaires espagnols. L'industrie de l'orange se développa rapidement et s'implanta solidement à la fin du XIX^e^ siècle ; les États-Unis représentent actuellement environ un sixième de la production mondiale. De nos jours, les oranges sont produites dans le monde entier, la Chine, l'Italie, la Grèce, l'Espagne, le Maroc, les États-Unis, la Turquie, Israël, l'Australie et l'Afrique du Sud étant les principaux producteurs.

Eau de fleur d'oranger

L'eau de fleur d'oranger est obtenue par distillation des fleurs blanches cireuses, en forme d'étoile, qui apparaissent avant les fruits. Elle rehausse le goût de tous les agrumes, surtout celui des oranges, et elle est excellente dans les glaces et les salades de fruits, les gelées et les sorbets. Elle apporte sa fraîcheur parfumée à certaines salades du Moyen-Orient.



Ci-dessus – *L'orange valencia est la variété la plus populaire du monde.*

Variétés

Les oranges se divisent en deux groupes principaux, les oranges douces, qui se dégustent telles quelles, et les oranges amères, non consommables crues.

Ci-dessus – *La chair des oranges navel, sans pépins, est juteuse et très sucrée.*

Orange douce, *Citrus sinensis*. Orange blonde ou commune. Ce sont les variétés d'hiver de couleur pâle telles que la jaffa et la shamouti (très faciles à peler). Une espèce appelée ananas est cultivée en Floride principalement pour son jus (car elle contient souvent beaucoup de pépins), et la natal vient du Brésil. La valencia, qui pousse dans tous les pays producteurs, est l'orange de dessert la plus prisée ; elle fut envoyée vers 1860 des Açores à Thomas Rivers dans le Hertfordshire (Grande-Bretagne), qui les cultiva pour les orangeries des grandes maisons. Elle s'appelait à l'origine rivers late, mais elle fut rebaptisée valencia late en 1887, non à cause de ses ascendances espagnoles, mais parce qu'un expert venu d'Espagne trouvait qu'elle ressemblait à une orange cultivée à Valence. Les fruits, de taille moyenne, ont une écorce assez fine, à peine marquée. Les valencias sont faciles à peler et leur chair est juteuse.

Orange sanguine. Si vous voulez de la couleur, choisissez ces oranges, surtout pour les sorbets et les desserts glacés. Elles s'appellent sanguina, sanguigna et sanguine, dérivés du mot latin signifiant sang, à cause de leur peau teintée de rouge et de leur chair rouge rubis ou doré. Le pigment rouge se développe naturellement si la température nocturne du lieu où poussent les arbres est basse ; la conservation au froid peut également affecter la couleur du fruit.

Les oranges sanguines douces-amères sont originaires de Malte ou de Sicile et constituent l'ingrédient indispensable de la sauce maltaise, mayonnaise parfumée à l'orange qui doit son nom à la variété juteuse mais amère produite à Malte. Moro est une variété surtout cultivée en Italie, en particulier en Sicile.

Orange navel. Cette orange sans pépins, que l'on identifie facilement grâce à son « ombilic » (embryon d'orange), tire son nom du mot anglais *navel* (nombril). La navel, la plus précoce des oranges, sans pépins, sucrée et juteuse, fait un excellent fruit de dessert. Les espèces de navel les plus courantes sont la washington ou la bahia, la cara cara, et la lane late d'Australie, ou bien sa version espagnole rebaptisée navelate. Son écorce confite est excellente.

Orange sucrée ou sans acidité. Ces agrumes peu cultivés présentent un taux d'acidité très faible et une saveur neutre, plutôt insipide. Ils sont rarement exportés mais généralement utilisés pour la consommation locale dans les pays où ils poussent, principalement la région méditerranéenne et certaines zones d'Amérique du Sud. Ils portent différents noms, tels que lima (Brésil), dolce (Italie) et sucreña (Espagne).

Ci-dessus – *Oranges sanguines*

Ci-contre – *Oranges douces,* Citrus sinensis.

Orange amère, *Citrus aurantium.* C'est la première variété d'oranges. Elle vit le jour aux Indes et en Chine avant de gagner peu à peu l'Europe et l'Afrique du Nord, en passant par l'Asie. Elle arriva ensuite dans la péninsule Ibérique d'où elle gagna le Nouveau Monde, probablement par l'intermédiaire de Christophe Colomb.

L'amertume des oranges de Séville, connues sous le nom de bigarade en France et de temple aux États-Unis, provient d'un composé appelé néohespéridine. Elles ne peuvent se manger crues, mais elles sont parfaites pour la marmelade. On en trouve dans les liqueurs et certaines boissons industrielles, et les fleurs de certaines variétés appelées bouquetiers donnent l'huile de néroli utilisée en parfumerie. En Europe, la saison des oranges de Séville est très courte, seulement deux semaines en janvier. Mais les fruits se congèlent bien, de même que leur jus. Si vous n'êtes pas disponible à ce moment, vous pouvez les congeler et faire la marmelade plus tard. L'écorce séchée est excellente.

Les oranges de Séville sont également cultivées en Californie et en Arizona, surtout comme arbres d'ornement, et le Japon et la Chine produisent aussi de petites quantités de leur propre variété d'oranges amères.

Valeur nutritive

Regorgeant de vitamine C, surtout en début de saison, en hiver, les oranges sont aussi une source de vitamine A, d'acide folique, de calcium, de potassium et de phosphore. La peau blanche contient non seulement de la pectine qui fait prendre la marmelade et abaisse le taux de cholestérol, mais aussi des bioflavonoïdes, essentiels à la bonne santé des gencives et du sang.

Achat et conservation

La récolte des oranges se fait à divers moments de l'année, selon la variété et, poussant partout dans le monde, leur maturité dépend du climat. On trouve des oranges toute l'année, mais l'hiver en est la grande saison. Si un fruit vous paraît lourd, c'est qu'il est gorgé de jus. La peau doit être bien tendue et

Ci-contre – *Oranges amères de Séville.*

Ci-dessus – *Les oranges de Séville sont généralement considérées comme les meilleures pour les marmelades.*

sans défaut. Les pépins, bien qu'indésirables, ne sont pas le signe d'une qualité inférieure, leur présence ne dépend que de la variété. Les oranges se conservent deux semaines au réfrigérateur. Le jus et le zeste râpé ou coupé en lamelles peuvent être congelés.

Pour servir

La façon la plus simple d'apprécier une orange est de la couper en quartiers et d'en extraire la chair avec les dents. Un procédé moins salissant est de séparer les quartiers et de les servir tels quels ou arrosés de jus d'orange fraîchement pressé. Le fruit est parfait pour parfumer les gâteaux, en particulier les cakes et les biscuits. Les quartiers et les rondelles sont tout aussi décoratifs que délicieux dans les gelées de fruits maison, ou en nappage caramélisé pour une tarte à l'orange. Les oranges font d'excellents sorbets, glaces et sauces salées ou sucrées, surtout quand elles sont associées à du cognac ou à une liqueur à l'orange, comme dans la sauce des crêpes Suzette.

Les oranges sont également excellentes avec les plats salés. Le zeste parfume les ragoûts de la cuisine française et chinoise, et les quartiers accompagnent l'inimitable canard à l'orange. Le jus et le zeste agrémentent les marinades, farces ou sauces de volaille et de poisson, et donnent une sauce de salade rafraîchissante, tandis que les quartiers se marient classiquement avec les betteraves et les endives. Jus et zeste réveilleront un fromage crémeux un peu trop doux et sont parfaits avec les oignons rouges sucrés et les carottes glacées.

Usages commerciaux

Les oranges, particulièrement polyvalentes, sont utilisées dans de nombreux produits, allant du jus d'orange fraîchement pressé aux confitures et marmelades traditionnelles.

Confitures et marmelades

Il existe dans le commerce des confitures et marmelades à base de tous les types d'agrumes associés à du gingembre, de la vanille et autres épices, ou à des alcools comme le cognac et le whisky, pour créer de nouveaux parfums appétissants. La plupart des gens préfèrent cependant la recette traditionnelle et l'orange de Séville coupée en lamelles épaisses est l'une des meilleures en confiture.

Liqueurs et cordiaux

Curaçao. Les colons hollandais de l'île de Curaçao, dans les Caraïbes, furent les premiers à fabriquer cette liqueur blanche à base de rhum, parfumée avec des oranges amères vertes (non pas une variété amère, mais simplement des oranges encore vertes). Bien qu'elle porte généralement le nom de son île natale, cette liqueur est également fabriquée dans beaucoup d'autres pays, en plusieurs versions et sous divers noms, et le cognac remplace souvent le rhum. Triple Sec est un autre nom du curaçao, bien que l'adjectif « sec » soit ici mal employé, le Triple Sec étant doux.

Cointreau. Le Cointreau est un curaçao à base de cognac. Lancé en 1849 par les frères Édouard et Adolphe Cointreau, il portait à l'origine le nom de curaçao blanc Triple Sec. À la même époque cependant, d'autres curaçaos étaient vendus comme Triple Sec, et le sens commercial des frères Cointreau les incita à donner leur propre nom à leur boisson. Le Cointreau est très doux, il est composé d'un mélange d'oranges vertes amères des Caraïbes et de variétés françaises plus douces.

Grand Marnier. Ce curaçao au cognac fut créé en 1880 par Louis Alexandre Marnier qui mélangea des oranges encore vertes avec du cognac extra-fin, le tout étant ensuite vieilli en fûts. Ce vieillissement donne à la liqueur un goût particulier distinct des autres curaçaos. Le Grand Marnier possède une saveur raffinée et moelleuse dont la suavité est tempérée par le cognac.

Aurum. Le nom de cette liqueur italienne à base de cognac évoque l'or qu'elle contenait peut-être autrefois. Aujourd'hui cependant, sa belle couleur dorée est due au mélange d'écorces d'oranges macérées et d'oranges entières, rehaussé de safran.

Ci-contre – *Le Grand Marnier est fait avec des oranges vertes amères et du cognac fin. Louis Alexandre Marnier en conçut l'idée après avoir goûté des oranges amères à Haïti, en 1880.*

CITRONS

Que ferions-nous sans le citron ? Nous n'aurions rien à presser sur notre poisson ; nos avocats et nos artichauts noirciraient ; et nous devrions nous passer de crème au citron et de tarte au citron meringuée ! Avec leur acidité rafraîchissante, les citrons ne constituent pas seulement, en eux-mêmes, un excellent assaisonnement, ils rehaussent également la saveur d'une vaste gamme d'ingrédients.

Les citrons prospèrent sous tous les climats, mais la plupart sont cultivés dans les régions subtropicales, l'humidité des pays plus chauds encourageant les maladies et les insectes. Les citronniers fleurissent plusieurs fois par an, contrairement aux autres agrumes, et vous pouvez trouver des fruits d'âges divers sur un même arbre, au même moment. Les citrons ne mûrissent plus après la cueillette et se gardent environ deux semaines.

Histoire

Le citron italien ou méditerranéen familier est en fait un hybride entre le cédrat, le citron vert indien et un autre membre (encore non identifié) de la famille des agrumes.

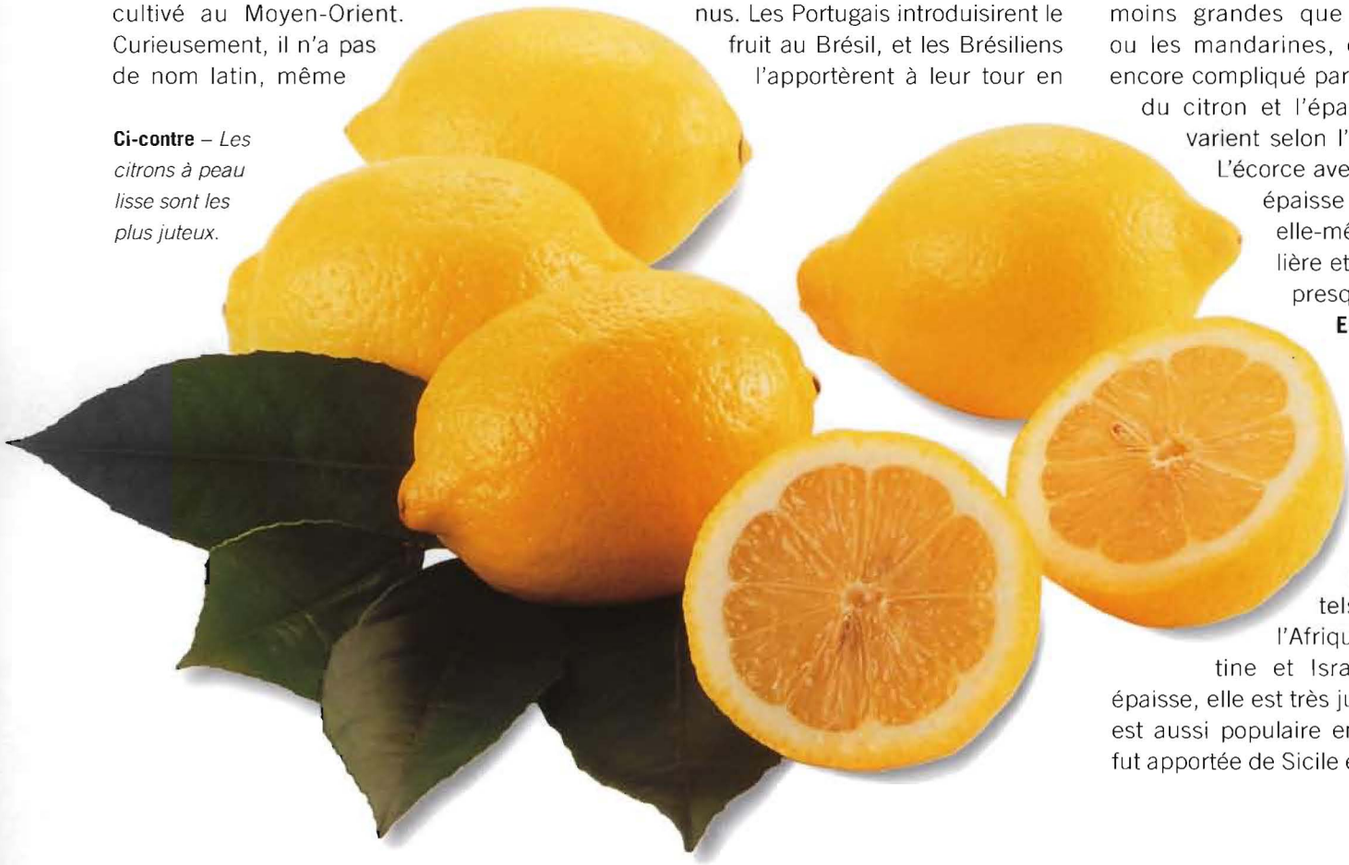
Il est sans doute originaire de la région du Pendjab et a peut-être été cultivé au Moyen-Orient. Curieusement, il n'a pas de nom latin, même si les Romains, comme le montrent certains documents, l'utilisaient en tant que condiment, en médecine et en décoration. Ils l'ont peut-être également cultivé eux-mêmes.

Ci-contre – *Ces citrons argentins eureka ont été traités pour rehausser leur couleur dorée.*

Ce furent les Arabes qui introduisirent les citrons en Europe au IVe siècle. Ils firent bientôt l'objet d'une culture intensive en Espagne, en Sicile et de l'autre côté de la Méditerranée, en Afrique du Nord. Le citron fut également introduit en Chine, où son nom est *liming*. Le nom anglais *lemon* vient du persan, en passant par l'arabe et le français.

Au Moyen Âge, en Europe du Nord, les citrons étaient rares et chers ; c'était un luxe même pour les gens aisés.

En 1493, Christophe Colomb apporta des graines de citrons dans le Nouveau Monde, où ils étaient jusqu'alors inconnus. Les Portugais introduisirent le fruit au Brésil, et les Brésiliens l'apportèrent à leur tour en Australie, où les premiers arbres furent plantés en 1788. Le scorbut régnait en maître sur les navires de ces premiers colons ; ce ne fut qu'à la fin du XVIIIe siècle qu'on se rendit compte que la maladie, causée par une déficience en vitamine C, pouvait être guérie en mangeant des agrumes. Les marins étaient loin de se douter que la solution à leur mal se trouvait dans la cale des bateaux !



Ci-contre – *Les citrons à peau lisse sont les plus juteux.*

Variétés

Il est difficile de s'y reconnaître entre les variétés de citrons. Les différences sont moins grandes que pour les oranges ou les mandarines, et le problème est encore compliqué par le fait que la forme du citron et l'épaisseur de sa peau varient selon l'époque de l'année. L'écorce avec le blanc peut être épaisse ou mince, la peau elle-même lisse ou irrégulière et le jus très acide ou presque sucré.

Eureka. Même si elle fut à l'origine cultivée en Europe et bien qu'elle soit toujours abondante en Espagne, cette variété est aujourd'hui la préférée de pays tels que l'Australie, l'Afrique du Sud, l'Argentine et Israël. À peau plutôt épaisse, elle est très juteuse. Cette variété est aussi populaire en Californie, où elle fut apportée de Sicile en 1858.

Ci-contre – *Ces fruits sont des citrons jambhiri, mais les noms des variétés sont rarement affichés sur les étals.*

Femminello commune. Cette variété représente environ les trois quarts de la production de citrons italienne, mais elle est aussi cultivée en Argentine et en Turquie. En Italie, elle se récolte quatre fois par an, et chaque récolte porte un nom différent : primofiori (septembre-novembre), limoni (décembre-mai), blanchetti (avril-juin) et Verdilli (juin-août). Les citrons femminello commune ont une écorce et une peau blanche d'épaisseur moyenne, mais leur jus est moins abondant que la moyenne.

Lisbonne. Comme le nom l'indique, cette variété était portugaise à l'origine, mais elle fut développée en Australie où elle continue à être cultivée avec succès. Les citrons de Lisbonne sont aussi cultivés en Californie et en Amérique du Sud. Les fruits juteux sont assez gros, avec une écorce fine, légèrement irrégulière. Ils se récoltent en hiver et au début du printemps.

Fino ou Primofiori. Variété espagnole dont le fruit à peau lisse est relativement petit, rond ou ovale. Dans l'hémisphère Nord, ces citrons se récoltent entre octobre et février.

Verna. Ce fruit représente soixante pour cent de la production estivale espagnole ; son écorce est irrégulière et assez épaisse.

Valeur nutritive

Outre la vitamine C, les citrons sont une excellente source de bioflavonoïdes dont les propriétés antioxydantes améliorent le système immunitaire et protègent contre les maladies, dont certaines formes de cancer. Ils contiennent également de petites quantités de sels minéraux, potassium, calcium et phosphore. Antiseptique reconnu, le jus de citron soigne les maux de gorge, notamment s'il est mélangé avec une cuillerée de miel dans une boisson chaude, avec ou sans whisky. On pense aussi que les citrons soulagent les rhumatismes.

Ci-dessus – *Citrons primofiori italiens, non traités, de teinte jaune pâle.*

Conseils et astuces

- Frottez vos mains avec du jus de citron pour les débarrasser des odeurs de poisson ou d'oignon.
- Un verre d'eau acidulée de jus de citron facilite la digestion et dépure l'organisme.
- Pour empêcher un aliment de noircir (comme les pommes coupées), frottez-le avec du jus de citron.

Ci-contre – *Les horticulteurs reconnaissent les citrons à la forme de leurs deux extrémités, qui diffèrent (de façon subtile) selon les variétés.*

Achat et conservation

En dehors d'infimes différences aux deux extrémités, la seule caractéristique qui permette de distinguer un citron d'un autre est la texture de la peau, lisse ou irrégulière. Les citrons sont rarement étiquetés par variété. Leur pays d'origine est la seule indication éventuellement donnée sur les cageots, et jusqu'à ce que vous soyez revenu chez vous et que vous l'ayez coupé, vous ne saurez pas si votre citron est juteux ou non, s'il a une écorce mince et peu de peau blanche, ou une écorce épaisse et un centimètre et demi de peau blanche amère.

Recherchez les citrons à peau lisse et rebondie, de couleur franche, jaune vif. Les citrons pâlissent peu à peu en mûrissant et deviennent moins juteux.

Lorsque cela est possible, achetez toujours des citrons non cirés, non traités ou biologiques. Le traitement (diphényle, un hydrocarbure) agit comme un cirage, il fait briller le citron et l'empêche de s'abîmer. Il est considéré comme sans danger pour la santé, mais si vous voulez utiliser le zeste de citron, râpé ou en lamelles, frottez soigneusement l'écorce avant de le prélever. Par la même occasion, vous éliminerez les résidus de pesticide.

Quand vous achetez un filet de citrons au supermarché, utilisez-les le plus vite possible. Ils se gardent deux semaines au réfrigérateur et un peu moins à température ambiante. Cependant, plus vous les faites attendre, plus leur valeur nutritive diminue.

Utilisation des citrons

L'acidité propre à cet agrume relève tous les plats, sucrés ou salés. Le citron est rarement servi seul, sauf quand il est transformé en confiture ou en limonade, mais on l'utilise surtout pour rehausser ou parfumer d'autres aliments.

Le jus de citron attendrit la viande dans une marinade, donne un goût acidulé à la crème fraîche et empêche les fruits et les légumes de noircir, en particulier les pommes, le céleri, les artichauts, les avocats et les pommes de terre. Il donne également une excellente marinade pour le poisson et les fruits de mer, mais ne les faites pas mariner plus d'une heure, le jus commencerait alors à « cuire » ou dénaturer les protéines. Le jus peut jouer le rôle principal dans les desserts tels que les mousses au citron, les sorbets ou les *cheesecakes,* ou rehausser un autre parfum, comme dans la mayonnaise au citron ou le glaçage d'un gâteau.

C'est l'écorce du citron cependant qui détient l'essence même du parfum. Si vous frottez un morceau de sucre sur la surface d'un citron, il s'imprégnera de ses huiles aromatiques et parfumera subtilement une sauce de dessert ou un cocktail. Râpé ou en lamelles, le zeste de citron est délicieux dans les gâteaux, dans les entremets et même dans les plats salés, tels les ragoûts de bœuf, agneau, porc ou poulet. Quand vous prélevez le zeste d'un citron, faites attention à ne pas entamer la peau blanche qui est très amère. Cette peau est cependant utile pour faire prendre la

THÉ GLACÉ AU CITRON

Bien que le thé soit délicieux brûlant avec une rondelle de citron, il est aussi très bon glacé, surtout en été.

1 Mélangez le jus de 2 citrons avec 1,75 litre d'eau froide dans un grand pichet. Ajoutez 3 à 4 sachets de thé Earl Grey ou Lapsang Souchong et 6 à 8 feuilles de menthe fraîche.

2 Ajoutez 6 cuillerées à soupe de sucre, en remuant bien. Rappelez-vous que le thé, une fois glacé, sera moins sucré.

3 Couvrez et mettez au frais au moins 8 h pour permettre aux parfums de se développer. Servez dans des verres et décorez de rondelles de citron et de feuilles de menthe.

confiture – elle contient beaucoup de pectine (de même que les pépins).

Les citrons en conserve figurent dans de nombreuses recettes sucrées ou salées. Les citrons coupés en rondelles ou en quartiers et conservés dans le sel et l'huile d'olive sont très utilisés dans la cuisine nord-africaine, surtout dans les plats de poulet et de poisson. Les tranches ou demi-tranches de citrons confites décoreront les crèmes et les tartes.

Les rondelles ou quartiers de citrons constituent la garniture classique d'un poisson chaud ou froid et des plats de fruits de mer. Le citron se marie bien avec le poulet et le veau et décore les cocktails. Le zeste finement râpé peut être étalé sur les plats sucrés ou salés, ou associé à du persil plat et des clous de girofle finement hachés pour former une garniture italienne : le *gremolata*.

Usages commerciaux

Les boissons, alcools et liqueurs sont de loin les plus réussis des produits commerciaux à base de citron, mais le jus de citron pressé et le *lemon curd* (voir recette p. 40) font également partie des bons produits. Pour l'après-midi, choisissez le thé au citron, le sirop de citron ou la limonade traditionnelle, et servez des liqueurs au citron pour réveiller les cocktails ou accompagner le café.

Boissons alcoolisées au citron

Limoncello. Cette liqueur italienne est à base d'alcool où ont macéré des zestes de citron et du sucre. Versez-en quelques cuillerées sur une salade de fruits ou sur une glace.

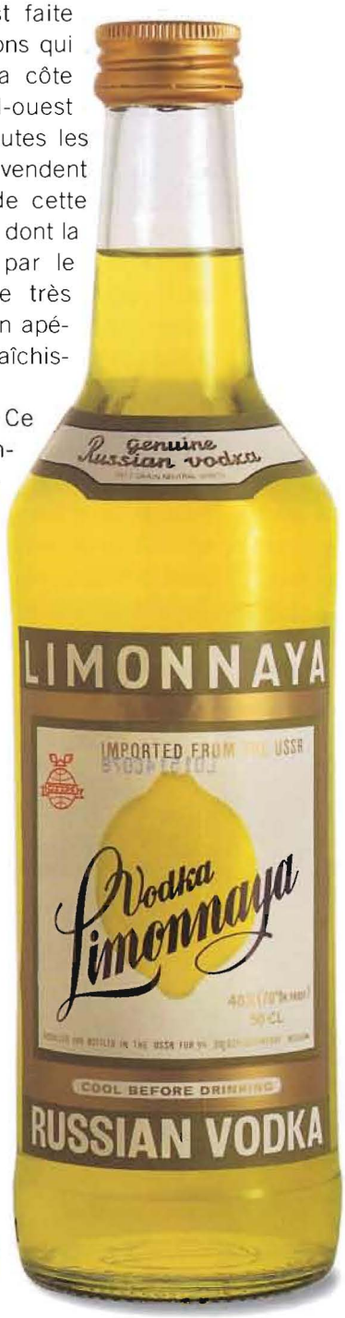
Limonnaya. La vodka est souvent parfumée par des fruits. La Limonnaya est une des premières marques de vodka au citron.

Liquore al limone ou Cedro. Cette liqueur épaisse et sucrée est faite avec l'écorce des citrons qui poussent autour de la côte d'Amalfi, dans le sud-ouest de l'Italie. Presque toutes les épiceries de la région vendent leur propre version de cette boisson jaune opaque, dont la suavité est réveillée par le citron acidulé. Servie très froide, elle constitue un apéritif ou un digestif rafraîchissants.

Lemon barley water. Ce traditionnel cordial anglais fait d'orge moulue, d'eau, de zeste et de jus de citron, est adouci par du sucre ou du miel. Moins populaire que par le passé, il reste un bon choix pour les pique-niques ou après les ébats sportifs.

Sirop de citron. En Angleterre, on donne ce nom à une large gamme de boissons au citron concentrées, à mélanger avec de l'eau. Certaines sont pleines de sucre ou d'édulcorants, mais les sirops de bonne qualité donnent de bonnes boissons rafraîchissantes pour l'été. Les sirops américains sont alcoolisés.

Ci-dessous – *Parmi les produits à base de citron, on trouve les boissons pétillantes, le jus de citron pressé et les tisanes.*



Ci-contre – *Limonnaya, marque populaire de vodka russe parfumée au citron.*

À droite – *Liqueur au citron.*

CITRONS VERTS

Les citrons verts sont les plus petits des agrumes. Leur fine écorce vert vif est délicieusement parfumée et leur jus a une saveur acidulée très aromatique. Les citrons verts poussent dans les régions tropicales et réclament de la chaleur et de l'humidité, bien qu'ils réussissent sous la chaleur sèche de l'Égypte, où la production dépasse celle des citrons jaunes. Le citron vert joue un rôle essentiel dans les cuisines de Thaïlande et de l'Asie du Sud-Est, des Caraïbes, du Mexique et d'Amérique du Sud.

Histoire

Bien que l'Inde soit officiellement reconnue comme le berceau du citron vert, les informations historiques sont rares et chaque variété doit être considérée indépendamment. Les citrons verts paraissent avoir été absents des cuisines grecques et romaines, et les premiers textes arabes n'utilisent qu'un seul mot, *limah,* pour désigner les citrons jaunes et verts, peut-être parce que si on laisse les citrons verts mûrir sur l'arbre, leur écorce devient jaune d'or et ils ont alors l'aspect d'un citron jaune.

Les citrons verts abondent dans les Caraïbes, et c'est là que les marins anglais faisaient provision d'agrumes pour combattre le scorbut.

Variétés

Les fruits vert vif appelés communément citrons verts sont si différents les uns des autres qu'ils sont en fait classés en espèces séparées. La plupart des citrons verts sont récoltés encore verts, avant d'être complètement mûrs.

Citron vert acide ou aigre

Antillais, mexicain ou Key lime, *Citrus aurantifolia.* Ce type de citrons réclame une grande chaleur et on le trouve difficilement en Europe. Originaire de Malaisie, il est actuellement cultivé au Mexique, dans les îles Caraïbes, au Brésil, au Pérou, en Inde, en Iran et en Égypte. Traditionnellement utilisée dans la tarte au citron, cette variété représente aujourd'hui une très petite proportion de la production de Floride. Petit, à la peau fine, au zeste très parfumé et à chair jaune, il est plein de pépins et très juteux.

Citron vert tahitien ou persan, *Citrus latifolia.* C'est le citron vert le plus courant en Europe, importé principalement du Mexique, de Floride et du Brésil. Son histoire est compliquée : probablement originaire d'Asie, il a gagné l'Amérique en passant par la Perse, la Méditerranée, l'Australie et Tahiti, atteignant la Californie dans la deuxième moitié du XIXe siècle. Il n'est plus cultivé ni à Tahiti ni en Iran. En Amérique, il porte le nom de Bearrs lime. Juteux, à la peau fine et moins parfumé que le citron mexicain, il offre une chair vert-jaune sans pépins.

Makrut ou citron kaffir, *Citrus hystrix.* Cultivé à petite échelle en Asie, du Sri Lanka aux Philippines, ce citron vert possède une peau très bosselée, une chair amère, une grande quantité de pépins et presque pas de jus. Le zeste est cependant très apprécié pour son parfum prononcé. On l'utilise râpé dans les soupes et les salades.

Ci-dessus – *Citrons verts mexicains également connus sous le nom d'Antillais ou Key limes.*

Les feuilles de kaffir, que l'on commence à trouver sur le marché, sont excellentes dans les soupes et les plats de nouilles. Leur vrai nom, *makrut,* est préférable, *kaffir* signifiant « infidèle » en arabe ; et dans certains pays, notamment en Afrique du Sud, c'est une insulte.

Kalamansi ou citron musqué, *Citrus mitis,* var. *microcarpa.* Cet agrume rond à peau épaisse possède une chair jaune vif très parfumée. Son nom, citron musqué, se réfère à la saveur du jus, moins acide que celle des autres citrons verts. Le kalamansi est originaire des Philippines, mais on l'utilise dans toute l'Asie du Sud-Est. Il se marie parfaitement avec les plats très pimentés. Son jus sucré donne une boisson industrielle populaire.

Citron vert doux ou non acide

Citron vert sauvage australien, *Microcitrus australasica.* Ces citrons verts de forme allongée sont des fruits sauvages, originaires du Queensland et du nord de la Nouvelle-Galles-du-Sud. Cylindriques et longs de dix centimètres, ils peuvent être verts, rouges, jaunes, violets ou noirs. Ils sont moyennement acides, et on les voit rarement ailleurs qu'en Australie. Parmi les autres espèces de citrons verts sauvages de ce pays, on note *Microcitrus*

Ci-contre – *Fleurs de citronnier vert tahitien.*

australis, un fruit rond à la peau épaisse, excellent confit.

Citron vert indien ou de Palestine, *Citrus limettioides.* Ce citron, plus doux que les autres, possède une saveur assez neutre. Il pousse en Inde, en Amérique centrale et du Sud et au Moyen-Orient. Jaune pâle avant maturité, il devient orange en mûrissant. Sa chair est très juteuse et il comporte peu de pépins. On ne le trouve que dans ses régions de production.

Valeur nutritive

Comme les citrons, les citrons verts contiennent beaucoup de vitamine C, mais également du potassium, du calcium et du phosphore.

Achat et conservation

Recherchez les écorces lisses et sans défaut et des fruits lourds pour leur taille. Les citrons verts se gardent moins longtemps que les autres citrons : quand ils brunissent aux extrémités ils sont bons à jeter. Disposés dans une coupe, ils forment un joli décor, mais vérifiez ceux qui se trouvent dans le fond et qui peuvent moisir rapidement. Il vaut mieux les garder au réfrigérateur où ils se conservent une semaine.

Ci-dessus – *Les citrons verts indiens sont plus sucrés et plus doux que les autres variétés.*

Ci-dessous – *Les citrons kaffir, ou makrut, ne sont pas comestibles, mais le zeste râpé est utilisé dans la cuisine de l'Asie du Sud-Est.*

Vous trouverez des feuilles de kaffir ou makrut, fraîches ou séchées, dans les boutiques et supermarchés asiatiques et indiens.

Conseils d'utilisation

Les citrons verts sont surtout utilisés dans les cocktails et les boissons alcoolisées, comme la Margarita et le daiquiri. En cuisine, la tarte aux citrons verts de Floride meringuée est peut-être le dessert le plus connu. La meringue est parfois remplacée par de la crème fouettée. Le zeste de citron vert râpé et le jus fraîchement pressé parfument de nombreux desserts glacés, et la marmelade d'oranges est relevée par leur saveur acidulée.

Au Moyen-Orient, les citrons verts sont séchés puis ajoutés aux ragoûts. En Inde, ils servent à préparer des *pickles* et des *chutneys.* Les feuilles de kaffir ou makrut s'utilisent comme les feuilles de laurier. Deux ou trois feuilles ajoutées à un plat thaï rehausseront sa saveur. Dans le ceviche, plat classique d'Amérique du Sud, le jus de citron vert dans lequel on fait mariner des morceaux de poisson blanc, va « cuire » ce dernier, en le rendant opaque et délicieux.

Quelques lamelles de zeste de citron vert parfument le sucre en poudre, et des fruits exotiques arrosés d'un peu de jus constituent un dessert rafraîchissant.

Les citrons verts peuvent remplacer les citrons jaunes, mais comme ils sont plus acidulés, utilisez-les en moindre quantité.

Usages commerciaux

Le sirop est le produit à base de citron vert le plus courant, mais les citrons verts sont aussi ajoutés à de nombreux *pickles, chutneys* et marmelades.

Sirop de citron vert. Indispensable pour certains cocktails classiques, ce concentré de citron vert ajouté à de l'eau pétillante donne également une boisson non alcoolisée rafraîchissante.

MANDARINES

À proprement parler, il n'existe pas de fruit appelé mandarine. Le nom englobe simplement un vaste groupe d'agrumes, qui comprend le satsuma, le tangelo, la clémentine et la mineola. Pour compliquer le tableau, les noms changent et le groupe s'appelle aussi bien tangerine que mandarine. De plus, de nouveaux hybrides apparaissent régulièrement.

Les membres de cette grande famille, qui sont tous plus petits que l'orange, ont une chair douce et parfumée dont la saveur est bien distincte de cette dernière. Ils se caractérisent aussi par leur écorce qui se sépare facilement de la pulpe. Certaines variétés sans pépins sont très appréciées des enfants. Les différences entre les divers types sont parfois surprenantes : le satsuma, par exemple, prospère dans les régions du monde à hivers froids, comme l'Amérique du Sud, la Nouvelle-Zélande et le Japon – sa terre d'origine –, alors que la clémentine, originaire d'Algérie, réussit mieux sous un climat méditerranéen.

Ci-dessus – Citrus reticulata *ou mandarine commune, à maturité.*

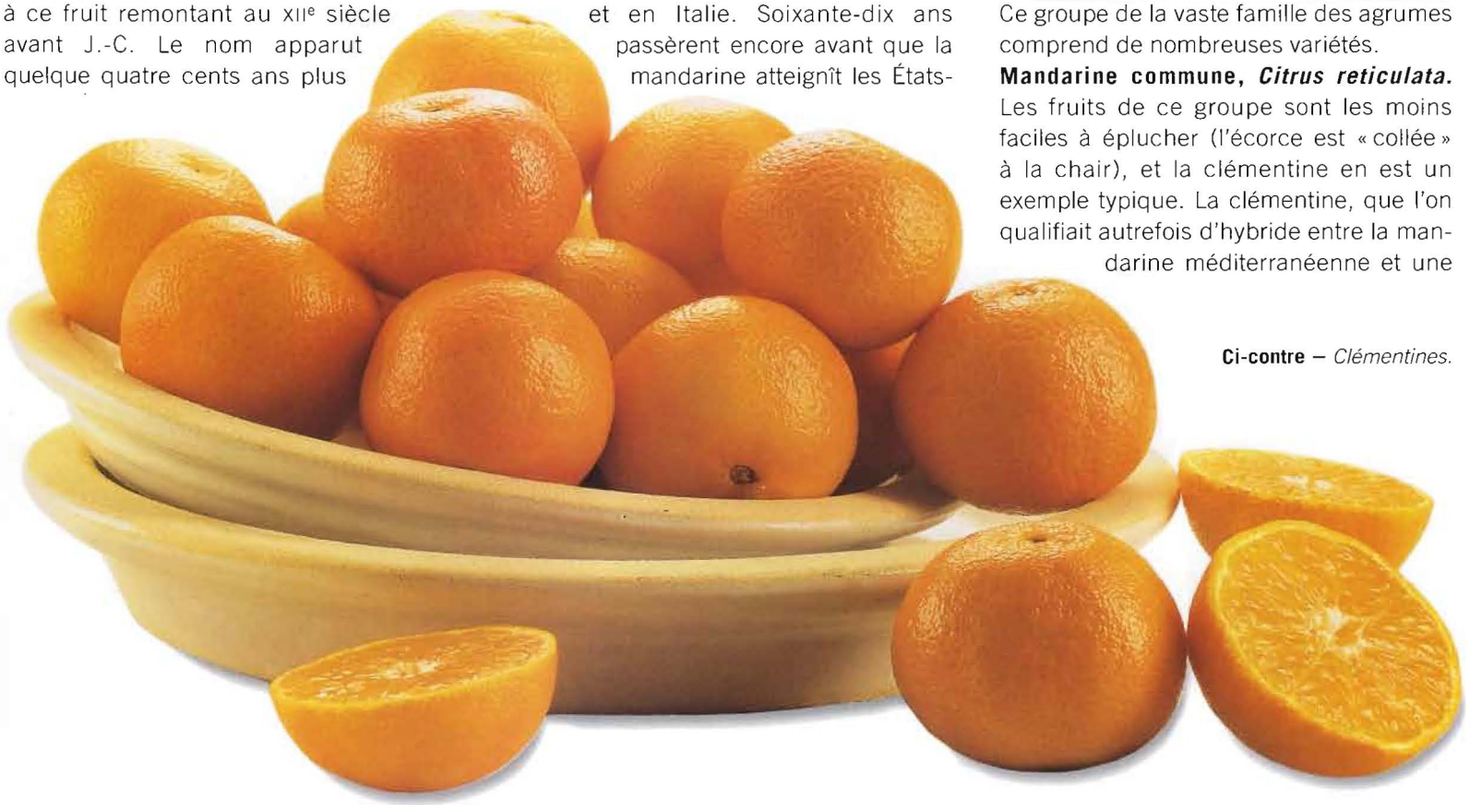
Histoire

Le fruit est probablement originaire de Chine ou des Indes. Les Chinois ont dû cultiver des mandarines depuis des milliers d'années, les plus anciennes allusions à ce fruit remontant au XII^e^ siècle avant J.-C. Le nom apparut quelque quatre cents ans plus tard ; il est la déformation d'un mot malais dérivé du terme sanscrit *mantrin,* signifiant « conseiller » et faisant sans doute référence à la robe de teinte safran des hauts fonctionnaires chinois. Au début du X^e^ siècle, le Japon produisait également des mandarines, mais le fruit ne fut importé en Angleterre qu'en 1805, par sir Abraham Hume, et de là envoyé à Malte et en Italie. Soixante-dix ans passèrent encore avant que la mandarine atteignît les États-Unis, où elle est actuellement cultivée de façon intensive dans les États de l'Ouest et du Sud. Les mandarines sont aujourd'hui appelées par leurs noms de variétés.

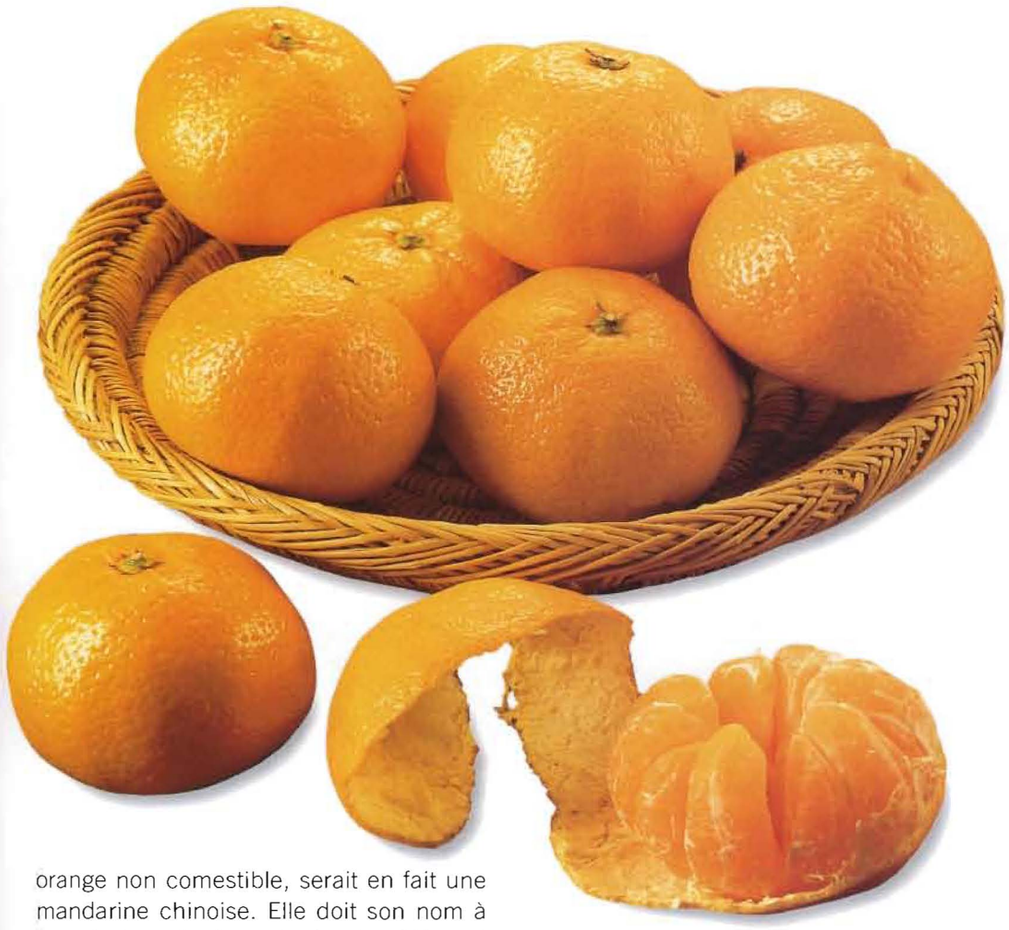
Variétés

Ce groupe de la vaste famille des agrumes comprend de nombreuses variétés.

Mandarine commune, *Citrus reticulata.* Les fruits de ce groupe sont les moins faciles à éplucher (l'écorce est « collée » à la chair), et la clémentine en est un exemple typique. La clémentine, que l'on qualifiait autrefois d'hybride entre la mandarine méditerranéenne et une



Ci-contre – *Clémentines.*



orange non comestible, serait en fait une mandarine chinoise. Elle doit son nom à un missionnaire français, le père Clément Rodier, qui découvrit le fruit dans son jardin, en 1902. Elle est aujourd'hui cultivée en Espagne, en Italie, en Afrique du Sud et en Amérique du Sud.

Satsuma ou Unshiu mikan, *Citrus unshiu.* Cette variété populaire, à la saveur sucrée mais acidulée, vient d'une région de l'ouest du Japon appelée aujourd'hui Kagoshima, et autrefois nommée Satsuma. Le fruit fut baptisé en 1878 par la femme du général Van Valkenberg, ambassadeur américain au Japon. Elle est désormais principalement cultivée en Chine et en Corée, et à moindre échelle au Japon et en Espagne. Elle est également produite en Turquie, en Nouvelle-Zélande, en Amérique du Sud et aux États-Unis, en Californie et en Louisiane.

Les satsuma sont sans pépins et parfaits pour la conserve. La production japonaise est achetée chaque année dans sa quasi-totalité pour la conserve, et il est difficile de trouver des fruits frais. Ils sont généralement vendus sous le nom générique de mandarine.

Ci-dessus – *Les satsuma à la saveur rafraîchissante sont relativement faciles à peler.*

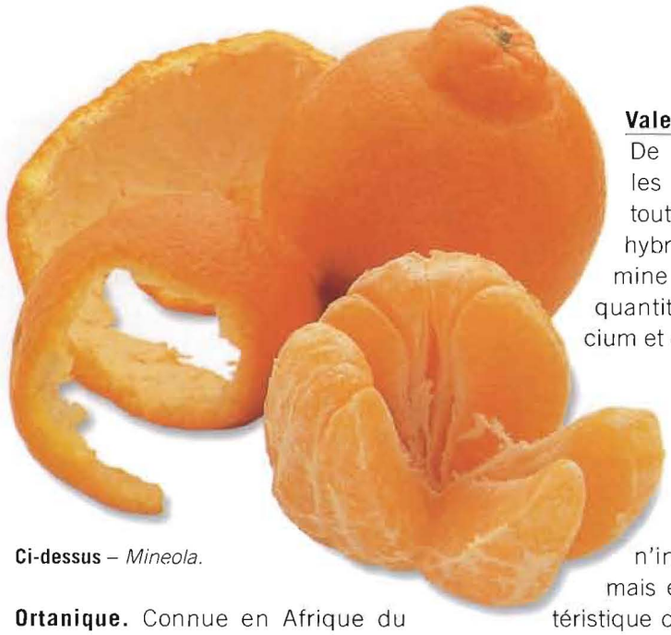
Mandarine méditerranéenne, *Citrus deliciosa.* Cette variété fut introduite en 1805 sous le climat ensoleillé de la Méditerranée, après avoir passé par l'Angleterre, Malte et l'Italie. Le fruit est aujourd'hui principalement cultivé pour la parfumerie et l'industrie cosmétique et pour aromatiser des boissons non alcoolisées.

Mandarine king, *Citrus nobilis.* Il existe deux variétés de cette espèce. La première est la king jaune, grosse et ronde, très proche de l'orange par l'aspect, bien que l'écorce soit plus bosselée. Originaire du Viêt-nam et du Cambodge, elle fut introduite en Californie en 1880, bien qu'elle soit aujourd'hui presque exclusivement cultivée en Asie du Sud-Est. La seconde variété est la kunenbo du Japon, plus petite, à peau plus lisse.

HYBRIDES DE MANDARINE

Calamondin, *Citrus mitis.* Cet hybride originaire des Philippines est probablement un croisement entre une mandarine acide à peau libre et un kumquat. Il est très proche du kalamansi ou citron vert musqué. Les calamondins ne se mangent pas tels quels (ils sont trop acides), mais le jus permet de parfumer des plats tels que les soupes et les ragoûts.

Ci-contre – *Calamondins.*



Ci-dessus – *Mineola.*

Ortanique. Connue en Afrique du Sud sous le nom de tambor, l'ortanique est en fait une tangor, hybride entre une mandarine et une orange. La peau est épaisse et assez difficile à peler, mais la chair est juteuse et sucrée.

Mineola. Ce fruit orange vif est le résultat du croisement entre un pamplemousse Duncan et une tangerine Dancy, hybride connu sous le nom de tangelo. Le pamplemousse donne au fruit sa saveur acidulée et la tangerine sa douceur. Sa chair juteuse et sucrée est sans pépins.

Ci-dessous – *Écorce de mandarine séchée.*

Valeur nutritive

De même que les oranges et les citrons jaunes et verts, toutes les mandarines et leurs hybrides contiennent de la vitamine C, ainsi que de petites quantités de potassium, de calcium et de phosphore.

Achat et conservation

Les mandarines ressemblent à des oranges aplaties. Certaines variétés ont une peau très libre, ce qui n'influe pas sur la qualité, mais est simplement une caractéristique du type. Là encore, un fruit lourd dans la main signifie beaucoup de jus. Si vous achetez les fruits en filet, vérifiez qu'il ne s'y trouve pas une mandarine pourrie, ce qui abîmerait rapidement toutes les autres. Gardez les mandarines au réfrigérateur environ une semaine, mais laissez-les à température ambiante avant de les déguster afin qu'elles reprennent toute leur saveur.

Comment les servir

Avec leurs quartiers qui se séparent tout seuls, les mandarines sont parfaites comme fruits de dessert. Elles sont meilleures crues, leur délicat parfum disparaissant à la cuisson. Utilisez-les comme les oranges. Bien qu'elle soit souvent souple, l'écorce peut être râpée ou détaillée en lamelles et séchée à four doux pour être ensuite incorporée à un bouquet garni et parfumer un ragoût ou une soupe. Les quartiers de mandarine sont délicieux dans une salade de fruits, caramélisés ou trempés dans du chocolat fondu. Les écorces font de jolies coupes pour la glace ou les sorbets. Mélangé à de la poudre de cinq-épices chinoise ou de l'anis étoilé, du gingembre et de la sauce soja, le jus fraîchement pressé forme une bonne marinade pour le poulet, le canard ou le porc.

Usages commerciaux

Outre l'industrie de la conserve, les principaux produits commerciaux sont les liqueurs.

Van der Hum. Version sud-africaine du curaçao, cette liqueur s'obtient en faisant macérer des mandarines locales ou naartjies dans du cognac. On lui ajoute souvent de la muscade ou d'autres épices, ou des herbes aromatiques.

Mandarine Napoléon. C'est également un type de curaçao, obtenu avec les écorces de mandarines macérées dans du cognac. C'était, paraît-il, la liqueur favorite de l'Empereur, d'où son nom.

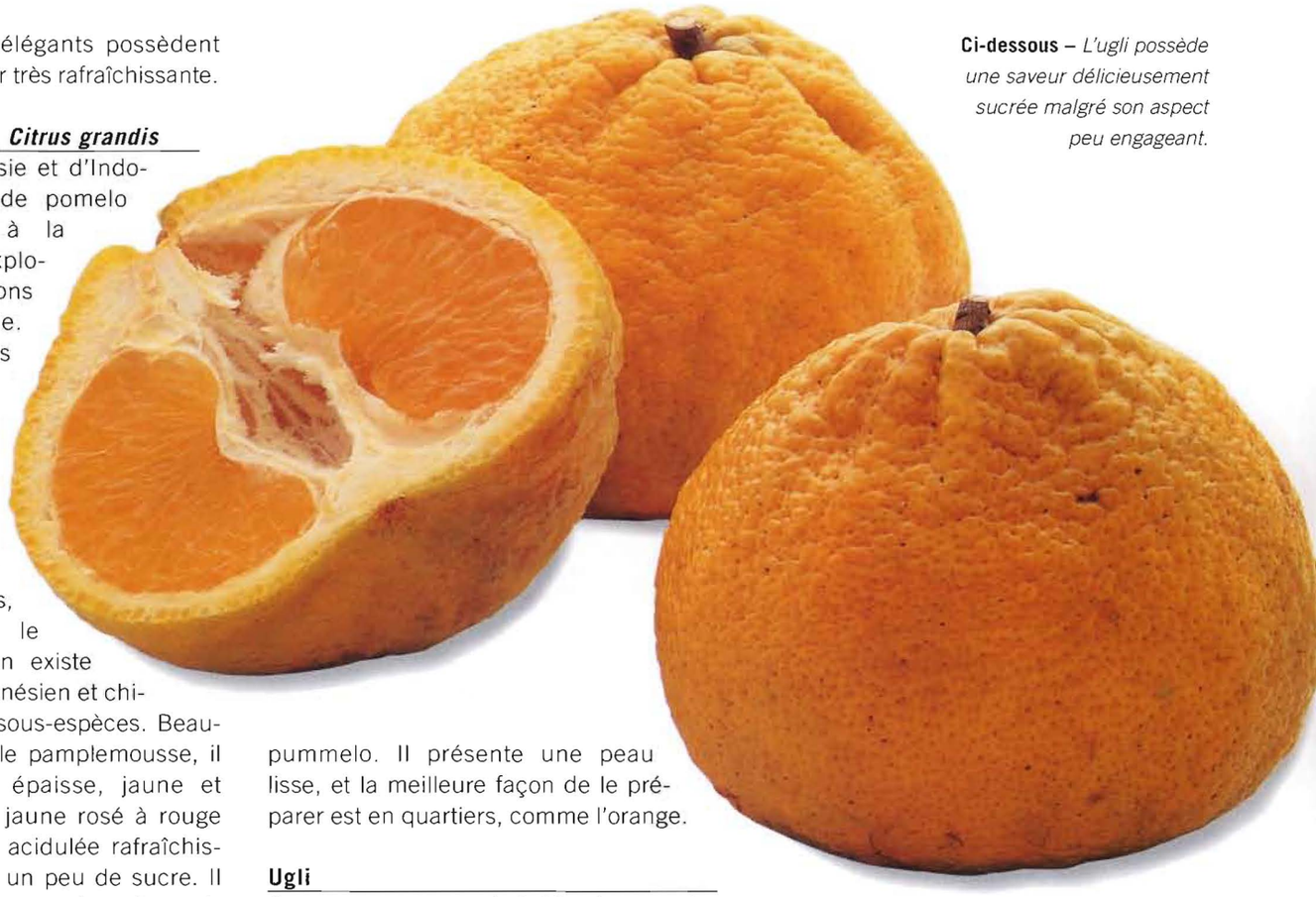
Tangerine

Le nom tangerine est parfois utilisé pour décrire la famille des mandarines, mais il n'a pas de sens propre. Le terme viendrait des États-Unis où les graines d'une ancienne variété appelée Moragne tangerine, cultivées par le colonel F.L. Dancy, donnèrent la tangerine Dancy. Tangerine est aujourd'hui le nom américain pour mandarine. Une autre version assure que le fruit fut appelé tangerine d'après la ville de Tanger, quand les mandarines furent importées du Maroc.

Ci-dessous – *Ces mandarines, cultivées en Italie, possèdent une chair sucrée, mais contiennent souvent beaucoup de pépins.*

POMELOS ET UGLI

Ces gros fruits peu élégants possèdent néanmoins une saveur très rafraîchissante.



Ci-dessous – *L'ugli possède une saveur délicieusement sucrée malgré son aspect peu engageant.*

Pomelo ou shaddock, *Citrus grandis*

Originaires de Malaisie et d'Indonésie, les graines de pomelo furent introduites à la Barbade par les explorateurs et les colons anglais du XVIIe siècle. On l'appelle parfois « shaddock », du nom du capitaine de bateau qui le rapporta de Malaisie aux Antilles.

Le pomelo est le plus gros des agrumes et contient parfois seize quartiers, contre douze pour le pamplemousse. Il en existe trois types : thaï, indonésien et chinois, avec plusieurs sous-espèces. Beaucoup plus gros que le pamplemousse, il possède une peau épaisse, jaune et piquetée, une chair jaune rosé à rouge foncé et une saveur acidulée rafraîchissante, améliorée par un peu de sucre. Il est utilisé principalement dans les cuisines asiatique et thaïe.

Un nouvel hybride, résultat d'un croisement entre un pomelo et un pamplemousse, est appelé pummelo. Il présente une peau lisse, et la meilleure façon de le préparer est en quartiers, comme l'orange.

Ugli

Cet agrume est un hybride du pamplemousse, de l'orange de Séville et de la mandarine. Découvert à l'état sauvage en Jamaïque au début du XXe siècle, il reçut son nom à partir de son aspect (*ugly* signifie « laid » en anglais). Un peu plus gros que le pamplemousse, il présente une peau orange tachetée de vert, un cœur conséquent enveloppé d'une chair orange, juteuse et sucrée. L'importance du cœur le rend léger pour sa taille et le poids n'est donc pas ici synonyme de qualité. Pour le manger, coupez-le en deux, détachez les quartiers et dégustez-le à la cuillère.

Ci-contre – *Pummelos.*

PAMPLEMOUSSES

Bien qu'il soit plus difficile à peler que l'orange ou la mandarine, le pamplemousse a tout de même de nombreuses qualités et les variétés rubis sont presque aussi sucrées que leurs cousines à chair orange. Tous les pamplemousses possèdent une saveur acidulée rafraîchissante.

Histoire

Les oranges comme les pomelos poussaient à la Barbade au XVIIe siècle et l'on pense que le pamplemousse en est originaire : il serait le résultat d'une hybridation naturelle entre les deux fruits.

Le pamplemousse fut introduit plus tard par le comte français Odette Phillipe en Floride, où l'on commença à le cultiver à la fin du XIXe siècle. La Floride est toujours le principal producteur, suivie par la Californie, le Mexique, Cuba, l'Argentine, l'Afrique du Sud, Israël et Chypre.

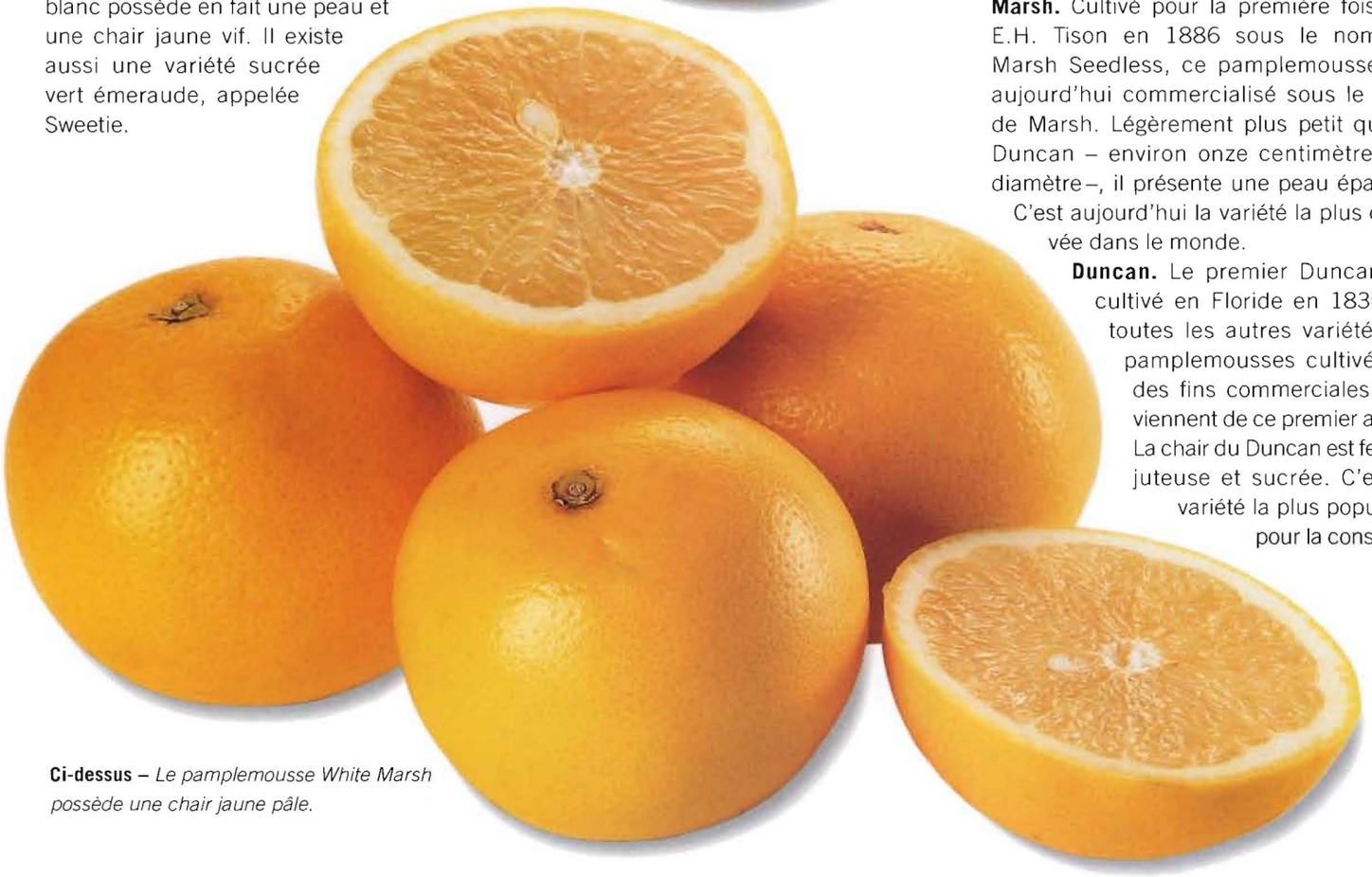
Variétés

Il en existe deux types, le pamplemousse blanc et le pamplemousse pigmenté, rose ou rouge rubis. Le pamplemousse blanc possède en fait une peau et une chair jaune vif. Il existe aussi une variété sucrée vert émeraude, appelée Sweetie.

Ci-contre – *La chair du pamplemousse rose peut varier du rose clair au rose foncé. En règle générale, plus la chair est foncée, plus elle est sucrée.*

Pamplemousse blanc, *Citrus paradisi.* Marsh. Cultivé pour la première fois par E.H. Tison en 1886 sous le nom de Marsh Seedless, ce pamplemousse est aujourd'hui commercialisé sous le nom de Marsh. Légèrement plus petit que le Duncan – environ onze centimètres de diamètre –, il présente une peau épaisse. C'est aujourd'hui la variété la plus cultivée dans le monde.

Duncan. Le premier Duncan fut cultivé en Floride en 1830, et toutes les autres variétés de pamplemousses cultivées à des fins commerciales proviennent de ce premier arbre. La chair du Duncan est ferme, juteuse et sucrée. C'est la variété la plus populaire pour la conserve.



Ci-dessus – *Le pamplemousse White Marsh possède une chair jaune pâle.*

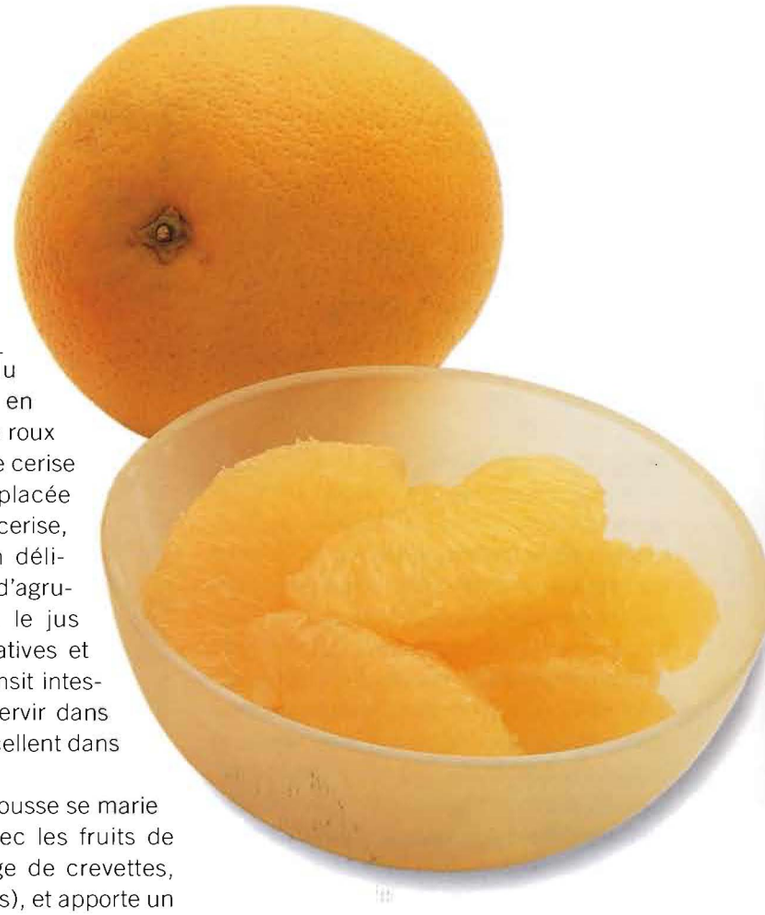
Pamplemousse pigmenté. Ces pamplemousses doivent leur couleur au pigment lycopène. Il existe des noms de variétés, comme Henderson et Ray Ruby, mais ils sont rarement étiquetés dans les supermarchés. Vous les trouverez plus probablement sous le nom collectif de Ruby Sweet et Sunrise. Tous les pamplemousses pigmentés sont juteux et sucrés. Ils sont plus appréciés que leurs cousins plus pâles, parce qu'ils se consomment sans ajout de sucre.

Valeur nutritive

Le pamplemousse est une bonne source de vitamines A et C, et contient les sels minéraux communs aux agrumes : calcium, phosphore et potassium. Le pamplemousse rose présente cinq fois plus de vitamine A que le pamplemousse blanc. Il est intéressant de noter que la récolte d'automne offre le plus haut taux de vitamine C. L'écorce est source de bioflavonoïdes qui, associés à la vitamine C, permettent de conserver des gencives saines, des artères souples et un système immunitaire sans failles.

Achat et conservation

Recherchez des fruits fermes et rebondis. La première règle est toujours la même, le fruit doit être lourd dans la main. La peau peut être épaisse ou fine, selon la variété, mais si elle est boursouflée, le fruit contiendra peu de jus. Évitez les fruits tachés. Le pamplemousse se conserve environ une semaine au réfrigérateur.



Ci-contre – *Le pamplemousse Duncan, qui peut atteindre dix-sept centimètres de diamètre, est la variété la plus populaire pour la conserve.*

Comment les servir

La mode est passée du pamplemousse coupé en deux, saupoudré de sucre roux et grillé, puis décoré d'une cerise confite soigneusement placée au milieu, mais, sans la cerise, c'est toujours une façon délicieuse de servir ce type d'agrumes. Au petit déjeuner, le jus réveille les papilles gustatives et les fibres favorisent le transit intestinal. Le jus peut aussi servir dans une marinade, et il est excellent dans une vinaigrette.

En entrée, le pamplemousse se marie particulièrement bien avec les fruits de mer (essayez un mélange de crevettes, avocats et pamplemousses), et apporte un contraste bienvenu avec la richesse du poisson fumé. Vous pouvez utiliser les quartiers des variétés roses et rouges dans les salades de fruits et les sorbets.

L'écorce confite enrobée de chocolat fondu fait d'excellentes douceurs à servir avec le café. Le fruit donne aussi une savoureuse marmelade.

Usages commerciaux

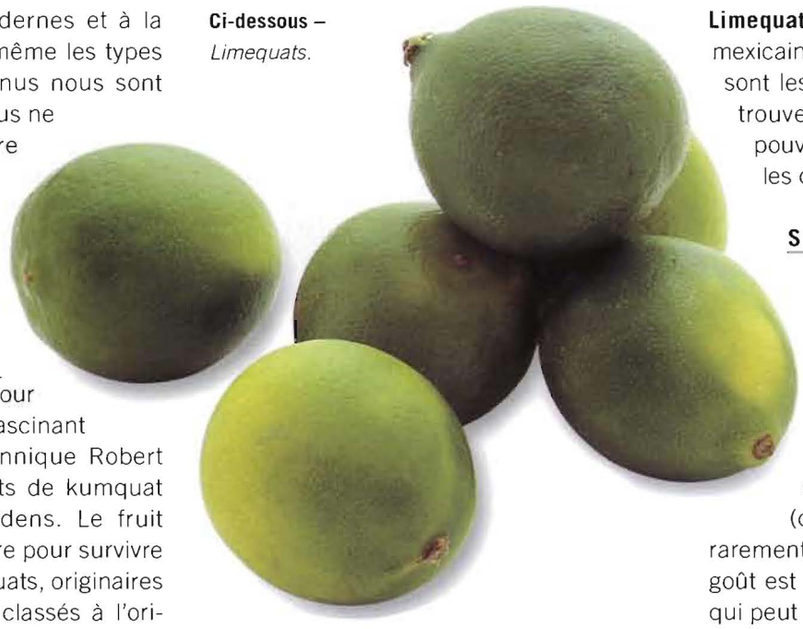
La moitié de la production mondiale est transformée en jus, le reste étant consommé frais ou en conserve.

Ci-contre – *Il n'est pas nécessaire de sucrer le pamplemousse Sweetie.*

AUTRES AGRUMES EXOTIQUES

Grâce aux transports modernes et à la curiosité des cuisinières, même les types d'agrumes les moins connus nous sont aujourd'hui familiers. Si vous ne les trouvez pas dans votre supermarché, vous les avez certainement rencontrés au cours d'un voyage dans leur pays d'origine.

Ci-dessous – *Limequats.*



Kumquat

Les Anglais purent goûter pour la première fois ce fruit fascinant lorsque le botaniste britannique Robert Fortune apporta des plants de kumquat aux Royal Botanical Gardens. Le fruit devait être cultivé sous serre pour survivre à l'hiver anglais. Les kumquats, originaires de Chine centrale, furent classés à l'origine comme agrumes, puis plus tard on leur assigna leur propre genre, Fortunella, du nom de leur créateur Mr Fortune. Ils ne sont pas produits commercialement au Royaume-Uni, mais sont cultivés en Israël, au Maroc, en Floride, au Brésil et en Australie et, sur une moindre échelle, en Corse et dans le midi de la France.

Il existe trois types de ces oranges miniatures. Toutes ont la taille d'une grosse olive et peuvent être mangées entières. La peau tendre est plus sucrée que la chair, cependant, il faut s'habituer au goût, et ils sont meilleurs en bocal avec du sucre et de l'alcool ou confits dans un sirop de sucre.

Les kumquats peuvent être émincés dans les salades aigres-douces et sont souvent servis avec du canard, des viandes rouges, du fromage ou de la glace. Ils se marient bien avec la salade amère, comme la chicorée frisée ou l'endive, et sont excellents hachés et intégrés à une farce pour la dinde. Ils font de bonnes marmelades et confitures et sont délicieux trempés dans le chocolat. Avec leur peau épaisse, ils voyagent et se conservent bien. Vous pouvez les garder au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Hybrides de kumquat

De nouveaux hybrides d'agrumes apparaissent constamment sur le marché, certains naturellement, d'autres expérimentalement.

Orangequat. Croisement entre l'orange douce et le kumquat, qui peut se manger frais ou cuit.

Limequat. Croisement entre le citron vert mexicain et le kumquat. Eustis et Lakeland sont les principales variétés. Si vous en trouvez qui soient encore verts, vous pouvez les utiliser en cuisine comme les citrons verts.

Sudachi

Réel agrume, le sudachi possède une peau verte épaisse et ferme, une chair jaune pâle et de gros pépins. Le jus et le zeste finement râpé sont utilisés dans la cuisine japonaise, particulièrement avec du poisson, et associés à des matsutake (champignons), mais on rencontre rarement le fruit ailleurs qu'au Japon. Son goût est semblable à celui du citron vert, qui peut le remplacer.

Ci-dessous – *Sudachi.*

Ci-dessous – *Les kumquats se mangent entiers, avec la peau, mais vous devrez jeter les pépins.*

Ci-contre – *La bergamote est utilisée en confiserie, en pâtisserie et en parfumerie.*

Cédrat, *Citrus medica*

Cet ancien ancêtre du citron vient probablement du pied de l'Himalaya, mais il peut aussi provenir de Chine. On sait qu'il fut transporté au Moyen-Orient par les Mèdes, au VII[e] siècle avant J.-C. La Médie, d'où est tiré le nom botanique, fait aujourd'hui partie de l'Iran. C'est là que les Grecs découvrirent et apprécièrent le cédrat. Les Romains estimaient également le fruit et en faisaient macérer le zeste dans la sauce du poisson. Après la chute de l'Empire romain, le cédrat devint un ingrédient essentiel de la cuisine arabe.

Ci-dessous – *Mélange d'écorces confites de cédrat vert, d'orange et de pamplemousse.*

C'est un gros fruit qui peut atteindre trente centimètres de long. Il donne très peu de jus, ce qui n'a pas d'importance, seule la peau aromatique verdâtre, épaisse et bosselée, étant intéressante pour la cuisinière.

Le cédrat est utilisé dans les cérémonies religieuses, notamment en Inde, où le dieu de la Prospérité, Kuvera, est décrit tenant un cédrat ; et la variété nommée etrog est un élément essentiel à la célébration de la fête juive Soukkot.

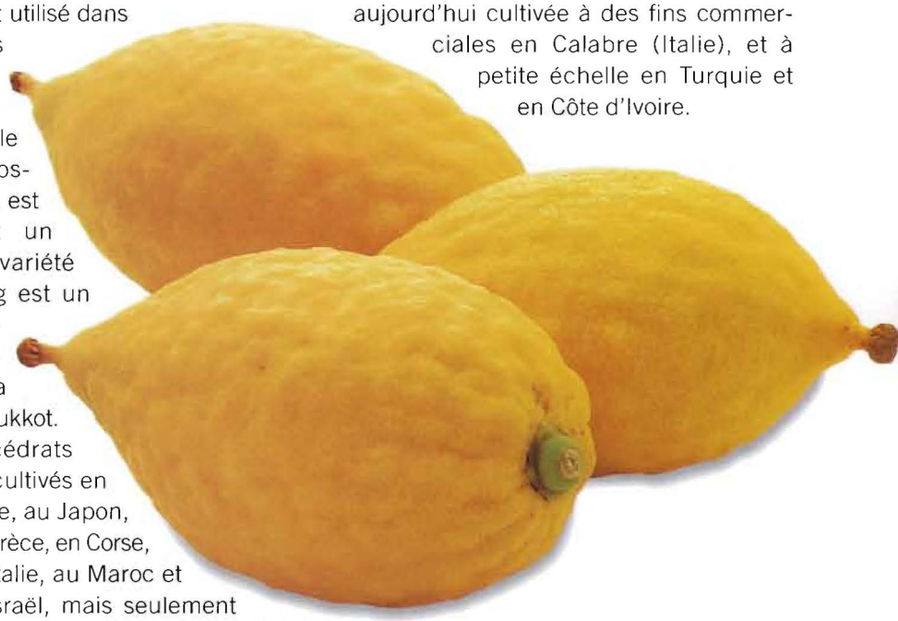
Les cédrats sont cultivés en Chine, au Japon, en Grèce, en Corse, en Italie, au Maroc et en Israël, mais seulement à petite échelle. Ils sont essentiellement utilisés pour leur écorce qui, une fois confite, devient translucide. En Corse, ils servent à faire une liqueur riche et veloutée, appelée Cédratine.

La Main de Bouddha ou Fingered Citron est une étrange et merveilleuse variété qui possède environ une douzaine de protubérances jaune orangé en forme de doigts. Ce fruit n'est pas comestible, mais son écorce parfumée est utilisée comme désodorisant d'ambiance. Les Chinois l'accrochent dans les armoires pour parfumer les vêtements.

Bergamote, *Citrus bergamia*

L'orange bergamote, qui ne doit pas être confondue avec l'herbe du même nom, ressemble un peu à un gros citron vert. Le fruit à la saveur amère n'est pas cultivé pour son goût, bien que l'écorce donne une excellente marmelade, mais pour l'huile essentielle extrêmement aromatique contenue dans le zeste. On se sert de cette huile en parfumerie et en confiserie : elle parfume, entre autres, le thé Earl Grey. Le tabac est parfois aromatisé avec de l'huile de bergamote, de même que le sucre d'orge, spécialité de la ville de Nancy.

Connue depuis des siècles en Méditerranée, l'orange bergamote est aujourd'hui cultivée à des fins commerciales en Calabre (Italie), et à petite échelle en Turquie et en Côte d'Ivoire.



Ci-dessus – *L'etrog, une variété de cédrat, est utilisé pour la fête juive Soukkot, célébration de la moisson. Le fruit est considéré comme impropre à la consommation s'il est desséché, trop petit, tacheté, ou si la protubérance de l'extrémité est cassée.*

USTENSILES ET APPAREILS

Bien qu'il soit possible d'extraire le jus d'une orange en la pressant entre les mains, un matériel spécialisé rend le travail plus facile, simple presse-agrumes à l'ancienne ou extracteur élaboré. Il existe plusieurs autres gadgets bon marché qu'il est utile de posséder dans sa cuisine.

Ci-dessus – *Presse-agrumes à l'ancienne.*

Ci-contre – *Couteau économe et couteau éplucheur à lame pivotante.*

Couteau éplucheur

Le couteau éplucheur permet de prélever de fines lamelles de zeste d'agrumes, sans entamer la peau blanche en dessous. Il existe deux types d'éplucheurs, le couteau économe, très facile à manier, mais qui donne des lamelles assez épaisses, et le couteau éplucheur à lame pivotante, plus aiguisé et plus souple, et donc plus précis.

Canneleur ou zesteur à agrumes

Ces ustensiles très pratiques permettent de prélever le zeste en rubans ou en fines lamelles, sans toucher la peau blanche amère.

Presse-agrumes à l'ancienne

Cet ustensile en bois cannelé, simple mais efficace, permet de presser le jus directement dans un récipient. Il suffit de piquer l'extrémité pointue dans un demi-citron ou un autre agrume et de tourner. Le seul inconvénient est qu'il est difficile d'attraper les pépins, mais si vous tenez le demi-citron dans une main en ouvrant légèrement les doigts et tournez avec précaution le presse-agrumes avec l'autre, vous les éliminerez plus facilement. Vous pouvez aussi passer le jus après l'avoir pressé.

Ci-dessous – *Presse-citron.*

Ci-contre – *Canneleur à agrumes (à gauche) et zesteur-canneleur combiné (à droite).*

Presse-citron

Cet ustensile existe dans toutes les cuisines et sa conception n'a pour ainsi dire pas changé depuis des générations, mais on en trouve aujourd'hui sous diverses formes et de divers matériaux, verre, plastique ou chrome.

Il s'agit d'un cône sur lequel vous enfoncez un demi-fruit que vous tournez pour extraire le jus. Tous les pépins restent dans le rebord et le jus coule dans le bol sur lequel il est posé.

Certains modèles ont des cônes interchangeables adaptables à toutes les tailles d'agrumes. Aujourd'hui, on trouve également des presse-agrumes électriques de même type, moins fatigants !

Presse-agrumes à levier

Si vous voulez obtenir un maximum de jus avec une quantité minimum de fruits, investissez dans cet ustensile. La version la plus simple est actionnée à la main avec un levier. Quand vous tirez le levier, le jus est pressé dans le récipient intégré. Il existe également de nombreux presse-agrumes électriques.

Ci-dessous – *Presse-agrumes à levier.*

Râpe pyramidale

Choisissez une râpe avec des surfaces râpeuses de différentes grosseurs, et de préférence avec une poignée. Elle doit être bien stable quand vous la posez sur une surface de travail ou sur une jatte. Certains modèles comportent une lame à émincer les citrons.

Râpe Microplane

Cet ustensile est une révolution parmi les râpes. La surface râpeuse est en fait affûtée chimiquement et râpe le zeste sans effort. Elle possède une poignée extrêmement confortable et se nettoie très facilement.

À gauche – *Râpe pyramidale.*

Couteau à pamplemousse

C'est un petit couteau à lame mince dentée, incurvée pour suivre la forme naturelle du demi-fruit. Il permet de détacher facilement les quartiers de tous les types d'agrumes.

Bassine à confitures

Elle possède un fond épais et lourd pour empêcher la confiture de brûler, et une anse solide. Une bonne bassine doit être large et peu profonde, pour que l'ébullition soit rapide et efficace. Choisissez l'acier inoxydable ou l'émail, mais évitez l'aluminium qui noircit les fruits. Il existe aussi des bassines à confitures à revêtement non adhésif.

Conseils pour râper les agrumes

- Placez la râpe au-dessus d'une feuille de papier cuisson et transférez ensuite les morceaux d'agrumes dans un bol.
- Nettoyez la râpe à l'aide d'une vieille brosse à dents.
- Ne râpez que l'écorce, en évitant de prélever en même temps la peau blanche amère.

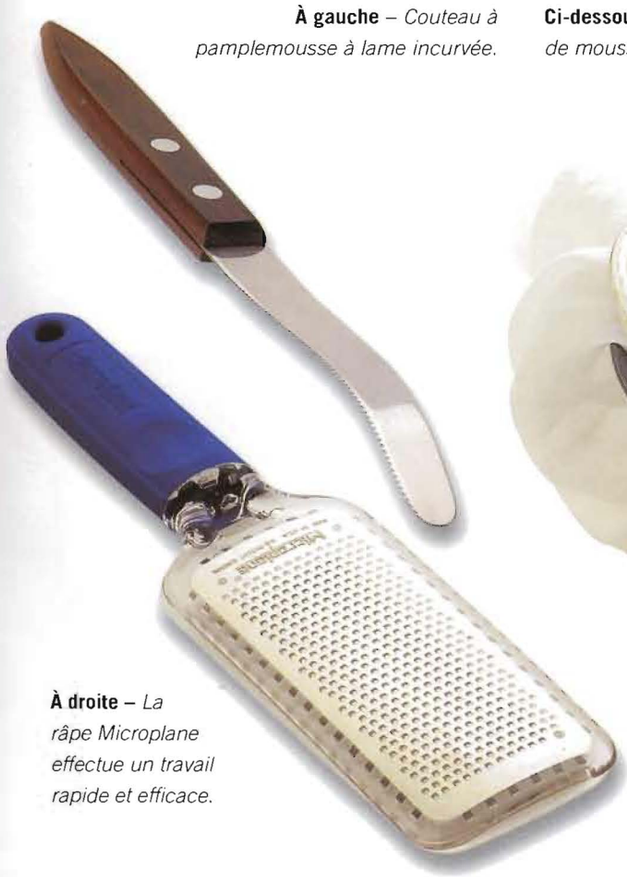
Thermomètre de confiseur

Il est très utile pour vérifier la température et déterminer le point de gélification qui indique que la confiture est prête.

À droite – *Thermomètre de confiseur.*

À gauche – *Couteau à pamplemousse à lame incurvée.*

Ci-dessous – *Bassine à confitures et carré de mousseline pour passer les gelées.*



À droite – *La râpe Microplane effectue un travail rapide et efficace.*

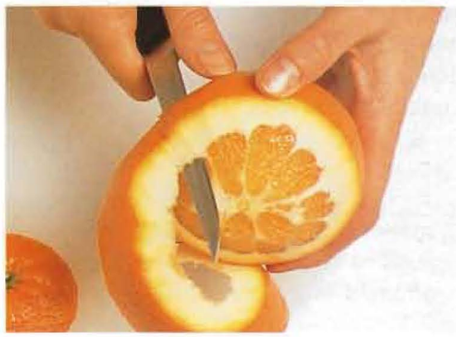
TECHNIQUES DE BASE

Les agrumes sont faciles à préparer, mais il est toujours utile de connaître quelques tours de main. Avec leurs belles couleurs, ils forment de ravissants décors et, même en petite quantité, ils suffisent à réveiller un plat.

Les techniques suivantes sont illustrées avec le fruit pour lesquelles elles sont particulièrement appropriées, mais elles peuvent servir pour la plupart des agrumes.

Peler et détailler les oranges

1 Avec un couteau denté, retirez une petite rondelle aux deux extrémités de l'orange ou autre agrume pour exposer la pulpe et la peler plus facilement.



2 En tenant l'orange dans une main, retirez l'écorce en une seule lamelle, en commençant par le haut et en coupant d'un mouvement circulaire, sans entamer la peau blanche amère. Vous pouvez également poser l'orange sur une assiette, puis retirer l'écorce par lamelles, de haut en bas.

3 En tenant le fruit au-dessus d'une jatte pour récolter le jus, retirez chaque quartier un par un, en incisant les membranes latérales et en détachant la pulpe.

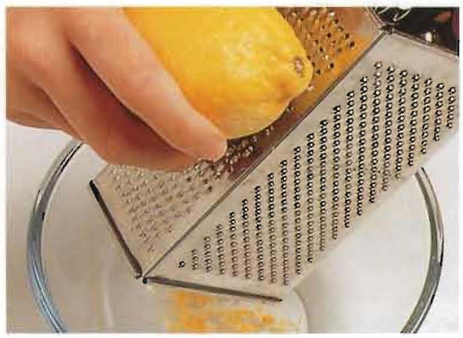
4 Quand tous les quartiers sont retirés, pressez les membranes au-dessus de la jatte pour extraire le reste du jus.

Prélever ou râper le zeste d'un citron

Si vous devez utiliser le zeste d'un agrume, choisissez des fruits non traités ou biologiques, ou bien frottez-les soigneusement sous l'eau chaude au préalable.

1 Pour prélever le zeste d'un citron, tenez le fruit dans une main. Raclez le citron avec le zesteur sur la longueur du fruit.

2 Si vous voulez obtenir du zeste très fin, faites un petit tas sur une planche à découper, et hachez-le avec la lame d'un grand couteau, par un mouvement de bascule.



3 Pour râper un citron, frottez-le contre une râpe fine, en prenant garde à ne pas entamer la peau blanche. Travaillez au-dessus d'une petite jatte ou d'un morceau de papier d'aluminium.

Retirer le zeste pour le couper en julienne

Choisissez un fruit à peau ferme mais pas trop épaisse, comme le citron jaune ou le citron vert.

1 Lavez et séchez le fruit puis, avec un rasoir à légumes, retirez de longues et larges lamelles de zeste, sans entamer la peau blanche.

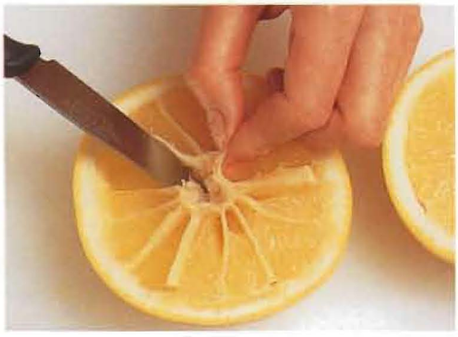
2 Coupez au carré les extrémités, puis détaillez dans la longueur. Utilisez aussitôt ou réservez dans l'eau froide.

Séparer les quartiers d'un pamplemousse

Le pamplemousse frais est délicieux pour le petit déjeuner. Servez-le dans son écorce, après avoir détaché les quartiers.

1 Coupez le fruit en deux et retirez les pépins. Passez un couteau à pamplemousse à lame incurvée entre l'écorce et la pulpe.

2 Séparez les quartiers en les détachant des membranes qui les enferment. Partez du centre en coupant vers l'extérieur, puis « longez » l'écorce et revenez vers le centre.



3 Pour finir, découpez la partie centrale du fruit en retirant le maximum de peau blanche avant de servir le pamplemousse.

Faire sécher du zeste de mandarine

L'écorce séchée des mandarines et autres agrumes à peau mince donne un délicieux parfum aux ragoûts de viandes, ainsi qu'aux soupes, plats de légumes, sauces, assaisonnements de salades, desserts et gâteaux.

1 Lavez des agrumes non traités et pelez-les. Coupez l'écorce en gros morceaux et mettez chaque morceau sur une planche, peau vers le bas. Avec un petit couteau, retirez toute trace de peau blanche.

2 Coupez l'écorce en minces lanières d'environ 3 cm de long que vous étalerez sur un plateau. Couvrez et laissez sécher une semaine environ dans une pièce aérée, jusqu'à ce que les lanières soient complètement sèches et aient pris une teinte sombre. Vous pouvez aussi les sécher 10 à 12 h au four préchauffé à 110 °C, en les laissant refroidir dans le four.

3 Versez les écorces dans un bocal à couvercle vissé et conservez dans un endroit sec et frais. L'écorce s'utilise entière, émiettée entre les doigts ou réduite en poudre au moulin à café. Il suffit d'1 ou 2 lanières ou d'1 cuillerée à café de poudre pour parfumer la plupart des plats.

Bouquet garni aux agrumes

En Provence, il est fréquent d'ajouter une lamelle d'écorce d'agrume aux herbes qui composent le bouquet garni, en particulier s'il doit parfumer un ragoût de bœuf ou une daube, du gibier ou du canard.

1 Prélevez une large lamelle de zeste sur une orange ou une mandarine. Vous pouvez aussi utiliser une clémentine ou un satsuma, mais évitez les fruits à peau très fine. Retirez toute peau blanche du zeste.

2 Ficelez le zeste avec un brin de thym, un brin de romarin et quelques tiges de persil frais. Ajoutez éventuellement une feuille de laurier. Laissez un long bout de ficelle que vous attacherez à la queue de la casserole ou aux poignées de la cocotte, ce qui évitera au bouquet garni de se disperser dans la préparation et vous permettra de le retirer facilement.

VARIANTE

Pour le poisson ou les fruits de mer, remplacez l'orange ou la mandarine par du zeste de citron ou de pamplemousse et ajoutez un brin d'estragon frais et un brin d'aneth. Si vous l'aimez, ficelez le bouquet avec une mince tige de céleri.

Écorces d'agrumes caramélisées

Les teintes vives des écorces de citrons jaune et vert s'associent pour créer de jolies décorations sur les gâteaux et desserts comme la tarte au citron vert ou le *cheesecake* au citron. Le zeste caramélisé est à la fois sucré et acidulé.

1 À l'aide du rasoir à légumes, prélevez en longues lamelles régulières le zeste de citrons jaune et vert non traités et soigneusement lavés. Avec un petit couteau aiguisé, détaillez en fine julienne.

2 Mettez le zeste dans une petite casserole d'eau, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 5 min. Égouttez, passez sous l'eau froide et égouttez à nouveau. Séchez avec du papier absorbant. Tapissez la plaque du four de papier d'aluminium et préchauffez le gril.

3 Étalez le zeste sur une feuille de papier cuisson et saupoudrez de sucre glace. Versez sur la plaque préparée. Faites griller 2 à 3 min, jusqu'à ce que le sucre commence à fondre, puis laissez refroidir et durcir. Nappez de cette préparation un gâteau ou autre dessert, et saupoudrez de sucre glace (facultatif).

Tire-bouchons d'agrumes

Accrochez ces tire-bouchons sur les coupes de crème glacée ou sur les verres de cocktails aux agrumes.

1 À l'aide du zesteur, prélevez de longues lanières de zeste sur un citron jaune ou vert ou sur une orange. Les lanières doivent être les plus longues possible.

2 Entortillez, en serrant bien, les lanières d'agrumes autour d'un pique-olives. Retirez le pique-olives en le faisant glisser et vous obtiendrez un petit tire-bouchon de zeste. Procédez de même avec le reste des lanières.

Boucles de citron

1 Coupez un citron en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 4 segments de même taille. Prenez un segment dans votre main et, à l'aide d'un couteau pointu, retirez la chair en une seule fois, en laissant environ 1 cm attaché en haut.

2 Retirez délicatement la peau blanche restant sur l'écorce de citron, puis repliez celle-ci sur elle-même en formant une boucle. Procédez de même avec les autres segments afin d'obtenir 8 boucles en tout.

Volutes d'agrumes

Élégantes et délicates, ces volutes sont parfaites pour décorer les mousses au citron.

1 Avec un zesteur, prélevez des lamelles de zeste, sans entamer la peau blanche.

2 Enrobez les volutes ainsi obtenues de sucre en poudre.

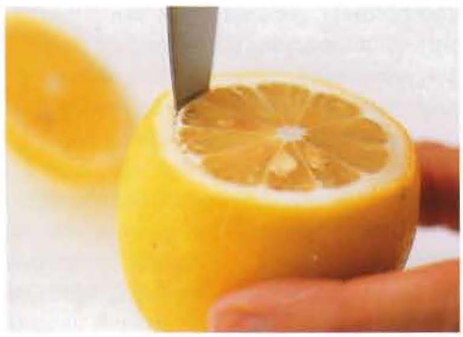
Feuilles d'agrumes

Deux de ces feuilles côte à côte font une jolie garniture pour une terrine de poisson.

Retirez une tranche en V sur le côté du citron. Coupez le citron en tranches dans la longueur, en suivant le dessin créé par le V.

Coupes d'agrumes

Oranges et citrons forment de jolies coupes pour une glace, un sorbet ou une mousse. Le pamplemousse est un peu trop grand pour les desserts, mais parfait pour des salades individuelles (cresson, pamplemousse et crevettes, par exemple).



1 Coupez le dessus du fruit et réservez-le comme couvercle. Détachez la pulpe en glissant un petit couteau aiguisé entre la chair et l'écorce. Retirez la pulpe à la petite cuillère, sans entamer l'écorce, et gardez-la pour un autre dessert. Rincez l'écorce et laissez-la sécher à l'envers. Procédez de même avec le reste des agrumes.

2 Posez la garniture à la poche à douille ou à la cuillère dans les « coupes » et replacez les couvercles, droit ou en biais. Si la garniture est de la glace ou du sorbet, enveloppez le fruit garni dans un film alimentaire et mettez au congélateur. Si la garniture est une mousse, couvrez sans serrer, mettez au frais et servez dans l'heure.

CONSEIL

Pour des coupes plus décoratives, creusez des sillons dans l'écorce avec le canneleur, avant de retirer le couvercle et la pulpe.

Coupe d'agrumes en glace

Cette coupe fait toujours beaucoup d'effet, garnie de petites boules de sorbet aux agrumes ou de glace. Les couleurs pâles sont plus jolies que les teintes vives.

1 Il faut 2 jattes en verre ou en plastique pouvant aller au congélateur, l'une s'insérant dans l'autre en laissant un espace d'environ 2,5 cm tout autour. Mettez des glaçons entre les 2 coupes pour maintenir en place la plus petite, puis fixez-les ensemble à l'aide de ruban adhésif. L'espace entre les coupes doit être parfaitement régulier.

2 Posez les 2 coupes sur une grande assiette qui recueillera les gouttes. Remplissez d'eau avec précaution l'espace entre les coupes, presque jusqu'en haut. La petite coupe doit flotter légèrement.

3 Entre les coupes, dans l'eau, glissez des rondelles de citrons jaune et vert, d'oranges et éventuellement de kumquats. Enfoncez-les avec un instrument pointu. Vérifiez votre œuvre sous tous les angles pour obtenir une jolie décoration. Mettez avec précaution les coupes au congélateur et faites prendre toute la nuit et jusqu'à usage.

4 Pour démouler la coupe en glace, retirez le ruban adhésif. Posez les coupes dans une autre grande coupe remplie d'eau bouillante, puis versez un peu d'eau bouillante dans la petite coupe. Attendez 30 s environ, puis retirez les 2 coupes de l'eau. Jetez l'eau de la petite coupe et dégagez cette dernière avec un couteau à lame ronde.

5 Retirez la coupe intérieure, démoulez la coupe en glace et posez-la sur un grand plat. Vous pouvez ajouter quelques rondelles d'agrumes ou des volutes de zeste tout autour, ou éparpiller quelques fleurs, telles que capucines ou soucis. Remplissez de boules de crème glacée ou de sorbet et servez.

CONSEILS

- Pour obtenir une coupe absolument transparente, prenez de l'eau bouillie et refroidie ou de l'eau minérale plate. Pour obtenir un aspect plus givré, prenez de l'eau du robinet.
- Si votre coupe en glace doit figurer dans un buffet, faites-la à l'avance, démoulez-la, et garnissez-la de glace ou de sorbet, puis remettez-la au congélateur jusqu'à usage. Décorez avant de servir.

CONSERVATION DES AGRUMES

Les procédés de conservation des agrumes remontent à l'époque où ces fruits étaient un luxe rare. Aujourd'hui, nous en trouvons toute l'année, mais les méthodes de conservation sont toujours d'actualité, ne serait-ce que pour goûter à la merveilleuse saveur que prennent l'écorce d'orange lorsqu'elle est confite, les kumquats conservés dans une liqueur de cognac ou les oranges amères devenues marmelade. L'hiver est la meilleure époque, les agrumes étant alors les plus juteux.

Recette rapide de citron confit

Les rondelles de citron translucides sont appétissantes sur une tarte au citron. Adoptez cette méthode si vous les servez aussitôt après les avoir confites.

1 Coupez en minces rondelles 2 gros citrons non traités à peau fine. Mettez dans une casserole et couvrez d'eau. Laissez frémir 15 à 20 min, jusqu'à ce que la peau soit tendre, puis égouttez.

2 Mettez 200 g de sucre dans une grande casserole peu profonde et ajoutez 10 cl d'eau. Chauffez pour dissoudre le sucre, en remuant constamment, puis portez à ébullition. Laissez bouillir 2 min, ajoutez les rondelles de citron et laissez cuire 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient brillantes et paraissent confites.

3 Retirez les rondelles confites du sirop à l'aide de pinces à spaghettis ou d'une écumoire et disposez sur une tarte ou un gâteau. Remettez le sirop sur le feu et faites bouillir, sans remuer, jusqu'à ce qu'il réduise et épaississe. Nappez les rondelles de citron de sirop réduit et laissez refroidir avant de servir.

Écorce d'orange confite

Quand vous pressez une orange pour en extraire le jus, l'écorce est perdue. Transformez-la en écorce confite pour parfumer vos cakes, scones et autres desserts. Quand l'écorce confite est refroidie, elle se conserve plusieurs mois en bocal.

1 Choisissez des oranges non traitées à peau épaisse. Lavez-les et séchez-les. Prélevez le zeste en longues et minces lanières et coupez-le en julienne.

2 Pour chaque orange, mettez 25 cl d'eau et 120 g de sucre dans une casserole. Mélangez bien à feu doux, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition, ajoutez les lanières de zeste d'orange, couvrez à demi la casserole et laissez frémir jusqu'à ce que le sirop soit réduit des 3/4. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.

3 Préchauffez le four à 110 °C (th. 3). Saupoudrez du sucre glace en couche épaisse sur une plaque à pâtisserie. Roulez les lanières d'écorce confites dans le sucre. Faites sécher 1 à 2 h au four, en vérifiant souvent. Quand les écorces sont croustillantes, elles sont prêtes.

Citrons en bocaux

Ils sont curieusement doux et sucrés malgré le sel utilisé pour les conserver. Ils sont prêts à consommer au bout d'un mois, mais vous pouvez les garder au moins six mois. Très utilisés au Moyen-Orient et en Afrique du Nord, surtout au Maroc, ils forment un ingrédient essentiel du tagine traditionnel. Ajoutez des lanières de citrons conservés au sel à du ragoût d'agneau ou à du poulet en cocotte et vous noterez la différence. La recette suivante donne environ 1,3 kg de citrons.

1 Mettez 14 citrons non traités de grosseur moyenne dans une grande jatte et couvrez d'eau froide. Coupez 12 de ces citrons en quartiers, sans les détacher complètement.

2 Écartez légèrement les quartiers d'un des citrons et versez 1 cuillerée à café de gros sel au centre. Refermez le citron. Faites de même avec les autres citrons.

3 Entassez les citrons salés dans des bocaux stérilisés, saupoudrez de sel et appuyez bien. Ajoutez le jus des 2 citrons restants et complétez avec de l'huile d'olive. Couvrez et fermez, conservez dans un endroit frais et sombre.

Rondelles d'agrumes glacées

Ces délicieuses gourmandises sont très appréciées. Faites-les vous-même, elles vous coûteront beaucoup moins cher que si vous les achetez dans le commerce.

Pour 24 à 32 rondelles

INGRÉDIENTS

450 g d'agrumes (oranges, citrons, citrons verts et clémentines, ainsi que des abricots ou des cerises, selon la saison)
1 kg de sucre cristallisé
100 g de glucose en poudre

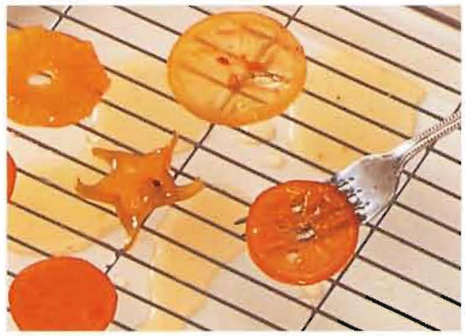
1 Lavez et séchez les fruits. Émincez les agrumes, dénoyautez les abricots et piquez la peau des cerises. Étalez les fruits sur le fond d'une bassine à confiture, couvrez d'eau. Laissez frémir, à feu doux pour éviter de les défaire. À l'aide d'une écumoire, transférez sur un plat peu profond, résistant à la chaleur. Faites de même avec le reste des fruits.

2 Mesurez le liquide resté dans la bassine. Complétez si nécessaire, pour obtenir 30 cl. Reversez dans la bassine et ajoutez 4 cuillerées à soupe de sucre et tout le glucose. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition et versez sur les fruits dans le plat, en veillant à ce qu'ils soient recouverts. Laissez macérer toute la nuit.

3 Le jour suivant, passez le sirop dans la bassine et ajoutez encore 4 cuillerées à soupe de sucre. Faites dissoudre et portez à ébullition. Versez sur les fruits et laissez macérer toute la nuit. Répétez l'opération pendant 5 jours encore, le sirop devenant de plus en plus concentré.

4 Le huitième jour, passez à nouveau le jus concentré dans la bassine, mais cette fois ajoutez 6 cuillerées à soupe de sucre. Portez à ébullition en remuant, puis mettez les fruits dans la bassine et faites-les cuire à feu doux 3 min. Remettez les fruits et le sirop dans le plat et laissez macérer 2 jours.

5 Le dixième jour, répétez cette même opération. Le sirop ressemble désormais à du miel. Après avoir remis les fruits dans le plat, laissez reposer entre 10 jours et 3 semaines.



6 Préchauffez le four à 110 °C (th. 3). Posez une grille sur une plaque. Avec une fourchette, transférez les fruits sur la grille, en une seule couche. Faites sécher 1 à 2 h au four, jusqu'à ce qu'ils ne collent plus aux doigts.

7 Pour enrober les rondelles de sucre, trempez-les rapidement dans l'eau bouillante puis roulez-les dans le sucre. Pour les napper de sirop, faites dissoudre à feu doux le reste du sucre avec 20 cl d'eau. Laissez bouillir 1 min. Trempez chaque rondelle dans l'eau bouillante puis dans le sirop. Posez sur la grille et laissez sécher dans un endroit chaud.

Kumquats pochés épicés

Cette préparation est parfaite pour les lendemains de fêtes, pour accompagner les restes du festin. La dinde froide, le jambon et même les saucisses seront réveillés par ces kumquats.

Pour 1 kg environ

INGRÉDIENTS

500 g de kumquats
35 cl de vinaigre de vin blanc
500 g de sucre cristallisé
1 bâton de cannelle
15 clous de girofle
6 baies roses

1 Coupez les kumquats en quartiers et retirez les pépins. Mettez les fruits dans une grande casserole et couvrez-les tout juste d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2 Avec une écumoire, retirez les kumquats de la casserole et réservez. Ajoutez le vinaigre, le sucre, la cannelle, les clous de girofle et les baies roses au liquide de cuisson et portez à ébullition, en remuant une ou deux fois. Remettez les kumquats dans la casserole, baissez le feu et laissez frémir 30 min.

3 Retirez avec précaution les kumquats du sirop et mettez-les dans des bocaux préalablement stérilisés à l'eau bouillante et chauffés au four. Faites bouillir le sirop jusqu'à ce qu'il soit épais et sirupeux. Versez sur les kumquats, couvrez et laissez dans un endroit frais au moins 2 semaines avant de les servir.

MARMELADES

La marmelade d'oranges est indispensable à un bon petit déjeuner. Le nom vient du portugais *marmelada,* pâte épaisse et sucrée faite avec des coings. À l'époque des Tudors, en Angleterre, toutes les pâtes de pêches, pommes, poires, citrons et oranges portaient le nom de marmelade. Elles ressemblaient à nos pâtes de fruits et étaient présentées en boîtes décorées. Au XVIIIe siècle, on voit apparaître une marmelade moins épaisse, précurseur de nos confitures modernes. Depuis lors, les oranges amères, pamplemousses, citrons et citrons verts sont les fruits les plus utilisés.

Marmelade d'oranges amères

Cette recette classique est réalisée avec des oranges de Séville, les meilleures pour la confiture.

Pour 4 kg environ

INGRÉDIENTS
- 1 kg d'oranges amères (Séville)
- 1 citron non traité
- 2 kg de sucre gélifiant

1 Lavez les oranges et le citron et coupez-les en quartiers. Retirez la chair et les pépins et enfermez-les dans un carré de mousseline. Détaillez l'écorce en lanières plus ou moins fines, selon votre goût.

2 Mettez les lanières d'écorce, 2,2 litres d'eau et le sachet de mousseline dans la bassine à confiture. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 1 h 30 à 2 h. Environ 15 min avant la fin de la cuisson, préchauffez le four à 110 °C (th. 3). Versez le sucre dans une jatte et faites-le chauffer au four.

3 Retirez le sachet et tenez-le entre 2 assiettes au-dessus de la bassine. Pressez-le pour extraire le liquide. Incorporez et faites dissoudre le sucre, puis laissez bouillir à gros bouillons jusqu'au point de gélification. Versez dans des bocaux chauds et stérilisés, puis fermez.

Marmelade de clémentines à la coriandre

Cette marmelade à la saveur épicée se marie aussi bien avec les toasts qu'avec les viandes froides ou les saucisses chaudes.

Pour 2,75 kg

INGRÉDIENTS
- 1,6 kg de clémentines lavées
- 6 citrons non traités et lavés
- 2 cuil. à soupe de graines de coriandre, grillées et grossièrement écrasées
- 1,6 kg de sucre gélifiant

1 Coupez les fruits en deux, pressez-les et versez le jus dans la bassine à confiture.

2 Raclez la peau blanche des écorces et placez-la dans un carré de mousseline, avec les pépins et la moitié de la coriandre. Attachez le sachet sur la poignée de la bassine pour qu'il trempe dans le jus.

3 Coupez l'écorce en lamelles et ajoutez-les dans la bassine avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir 1 h 30. Préchauffez le four à 110 °C (th. 3). Mettez le sucre dans une jatte résistant à la chaleur et faites-le chauffer au four.

4 Retirez le sachet de mousseline. Pressez-le entre 2 assiettes au-dessus de la bassine pour extraire tout le liquide. Incorporez le sucre et le reste de la coriandre, puis faites bouillir à gros bouillons jusqu'au point de gélification. Écumez et laissez tiédir 30 min. Versez dans des bocaux stérilisés. Laissez refroidir avant de fermer et d'étiqueter.

Conseils pour réussir la marmelade

Le thermomètre de confiseur permet de contrôler le point de gélification. Quand il marque 105 °C, la marmelade est prête.

Pour stériliser les bocaux, préchauffez le four à température maximale. Lavez les bocaux à l'eau bouillante savonneuse, rincez-les. Remplissez-les d'eau bouillante et mettez-les 10 min dans le four.

Marmelade aux trois agrumes

Vous pouvez remplacer les oranges de Séville amères par des oranges douces (valencia ou navelina), mais la marmelade aura moins de goût.

Pour la plupart des marmelades, vous devez laisser la peau blanche amère sur l'écorce, mais ici il vaut mieux en enlever une partie.

Pour 2,25 kg environ

INGRÉDIENTS

2 oranges de Séville non traitées ou bien lavées
2 citrons non traités
1 pamplemousse
1,5 kg de sucre gélifiant

1 Lavez les fruits et coupez-les en deux. Pressez tous les agrumes et versez le jus dans la bassine à confiture. Enfermez les pépins et la pulpe dans un carré de mousseline. Attachez le sachet à la poignée de la bassine, de façon qu'il trempe dans le jus.

Marmelade ou confiture ?

La principale différence entre marmelade et confiture est que la première contient invariablement des agrumes. Oranges, citrons et citrons verts sont utilisés pour les pâtes de fruits, mais nous les trouvons rarement dans les confitures. Une exception cependant est une confiture d'oranges légère du Portugal, excellente à tartiner.

2 Coupez les écorces en minces tranches, raclez et jetez les membranes et la peau blanche. Détaillez en lamelles et mettez dans la bassine avec 1,75 litre d'eau. Portez à frémissement et laissez cuire 2 h à feu doux, jusqu'à ce que les écorces soient tendres et l'eau réduite de moitié.

3 Environ 15 min avant la fin de la cuisson, préchauffez le four à 110 °C (th. 3) et faites chauffer le sucre dans un plat résistant à la chaleur.

4 Retirez le sachet de mousseline. Pressez-le entre 2 assiettes au-dessus de la bassine pour extraire tout le liquide. Incorporez le sucre et remuez pour le dissoudre.

5 Portez à ébullition et faites bouillir à feu vif jusqu'au point de gélification. Versez un peu de marmelade sur une soucoupe froide. Mettez au frais 2 min puis appuyez sur la surface avec le doigt, si elle se « ride », la marmelade est prête.

6 Écumez et laissez la marmelade reposer 30 min. Brassez, puis versez dans des pots chauds stérilisés, et couvrez d'un rond de papier sulfurisé. Laissez refroidir avant de fermer et d'étiqueter.

Autres marmelades d'agrumes

Les toasts furent sûrement inventés pour ces délicieuses marmelades.

Marmelade de citrons verts. Lavez 450 g de citrons verts et émincez-les finement. Retirez les pépins et mettez-les dans un sachet de mousseline. Transférez le tout dans une grande bassine et ajoutez 1,5 litre d'eau. Laissez macérer toute la nuit pour assouplir l'écorce des citrons. Le jour suivant, portez à ébullition et laissez frémir 1 h 15 à 1 h 30. Retirez le sachet, pressez-le entre 2 assiettes pour extraire tout le liquide et ajoutez 1,2 kg de sucre dans la bassine. Continuez comme pour la marmelade aux trois agrumes.

Marmelade de kumquats. Coupez 1,3 kg de kumquats en deux et retirez les pépins. Pelez et détaillez une orange et un citron puis hachez la pulpe, en retirant membranes et pépins. Mettez la pulpe dans une bassine avec les 1/2 kumquats et enfermez le reste dans un sachet en mousseline. Ajoutez 75 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir environ 30 min, jusqu'à ce que les kumquats soient tendres. Retirez le sachet et pressez-le entre 2 assiettes pour extraire le liquide. Ajoutez 700 g de sucre gélifiant. Continuez la recette comme pour la marmelade aux trois agrumes.

CRÈMES D'AGRUMES

Ces crèmes d'agrumes ne sont pas vraiment des confitures, puisqu'elles contiennent du beurre et des œufs, mais elles sont excellentes sur des tartines.

Crème de citrons ou *lemon curd*

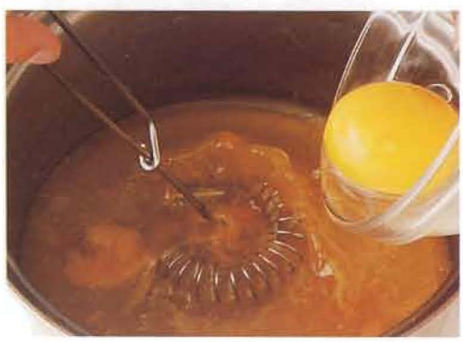
Crémeux, onctueux et acidulé, le *lemon curd* fait maison est toujours meilleur, et il ne ressemble en rien à son cousin du commerce, de couleur jaune vif et où la Maïzena domine, au détriment des œufs.

Cette crème de citrons peut garnir une génoise, parfumer un entremets ou réveiller une glace à la vanille. Elle est encore meilleure sur une épaisse tranche de pain beurré.

Pour 450 g environ

INGRÉDIENTS
- 3 citrons non traités
- 110 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe de Maïzena délayée avec 1 cuil. à soupe d'eau
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre

1 Râpez les citrons et pressez le jus. Mettez-les dans une casserole avec le sucre et mélangez à feu doux pour dissoudre le sucre. Incorporez la Maïzena.



2 Retirez du feu et incorporez les jaunes d'œufs au fouet. Remettez à feu doux, fouettez 2 min, retirez du feu. Ajoutez peu à peu le beurre. Versez dans un bocal stérilisé puis fermez hermétiquement. Laissez refroidir, mettez au réfrigérateur et consommez dans les 3 semaines.

Crème de citrons jaunes et verts

Le zeste et le jus acidulé du citron vert donnent du piquant à cette crème qui constitue une parfaite garniture pour un gâteau roulé.

Pour 800 g environ

INGRÉDIENTS
- 3 gros citrons non traités
- 3 citrons verts non traités
- 175 g de beurre
- 225 g de sucre en poudre
- 4 gros œufs battus

1 Lavez les citrons jaunes et verts et râpez finement les zestes.

2 Pressez le jus des citrons, et passez-le dans une jatte.

3 Faites fondre le beurre dans une jatte posée sur une casserole d'eau frémissante. Incorporez zeste et jus d'agrumes, sucre et œufs. Faites cuire, sans bouillir, en remuant constamment ; le mélange doit être lisse et épais. Versez dans des pots chauds stérilisés, et fermez. Après refroidissement, gardez au réfrigérateur et consommez dans les 3 semaines.

Crème au citron et aux fruits de la passion

Cette crème est exquise dans du yaourt ou sur de la glace.

Pour 450 g environ

INGRÉDIENTS
- 2 fruits de la passion
- 1 citron
- 175 g de beurre
- 110 g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs

1 Coupez les fruits de la passion en deux et mettez la pulpe et les pépins dans une jatte. Coupez le citron en deux et pressez le jus. Transférez-le dans la jatte.

2 Faites fondre le beurre dans une jatte posée sur une casserole d'eau frémissante. Incorporez la pulpe des fruits de la passion, le jus de citron et les jaunes d'œufs. Faites cuire, sans bouillir, en remuant constamment, jusqu'à épaississement. Versez dans des pots et fermez. Après refroidissement, gardez au réfrigérateur et consommez dans les 3 semaines.

Conseils pour réussir les crèmes d'agrumes

- Il est important de remuer constamment la préparation, sans la laisser bouillir. Si vous êtes novice, préférez le bain-marie dans une casserole épaisse.
- Stabilisez le mélange en lui ajoutant 2 cuillerées à café de Maïzena délayée avec un peu d'eau que vous incorporez à la préparation avant les œufs.

AGRUMES À L'ALCOOL

Les fruits se conservent très bien dans l'alcool. Les marins du XVIIIe siècle s'en aperçurent en faisant macérer les fruits tropicaux dans le rhum. L'alcool prend le parfum du fruit et le fruit absorbe l'alcool.

Cognac à l'orange

Cette recette anglaise traditionnelle donne une boisson délicieuse au goût de liqueur. Elle est prête à consommer 3 semaines après la mise en bouteille, mais elle sera encore meilleure si vous attendez davantage. La recette donne environ 75 cl de boisson.

1 Prélevez finement l'écorce d'1 citron et de 2 oranges, en veillant à ne pas entamer la peau blanche. Coupez l'écorce en julienne et mettez dans une grande jatte en faïence.

2 Ajoutez 225 g de sucre et 1 pincée de safran, puis versez 70 cl de cognac. Mélangez bien.

3 Couvrez et réservez 3 jours, en remuant 4 fois par jour. Passez, mettez en bouteille et fermez. Gardez dans un endroit frais et sombre au moins 3 semaines.

AUTRES ALCOOLS

Cognac et rhum sont les plus utilisés, mais vous pouvez les remplacer par des liqueurs. Les liqueurs à l'orange ou à la mandarine (Cointreau, Grand Marnier, Van der Hum et Mandarine Napoléon) sont tout indiquées, mais le kirsch et le cherry brandy conviennent aussi.

Satsuma au cognac

Servez tels quels ces satsuma juteux ou chauffez-les légèrement. Arrosés d'un peu de cognac, ils accompagnent délicieusement les glaces ou les mousses glacées. Les satsuma sont conservés ici dans le cognac, mais vous pouvez le remplacer par une liqueur à l'orange ou à la mandarine. La recette donne environ 1,3 kg de fruits.

1 Pelez les satsuma, en veillant à retirer toute la peau blanche amère.

2 Pesez-les. Mettez-les dans une grande jatte et recouvrez du même poids de sucre en poudre. Couvrez la jatte et laissez macérer 1 h. Il faut environ 1 bouteille de 70 cl de cognac par kilo de fruits.

3 Versez les fruits et le sucre dans des bocaux stérilisés et couvrez de cognac.

4 Fermez hermétiquement les bocaux et conservez dans un endroit frais et sombre. Laissez reposer au moins 2 mois avant usage, les fruits se conservant au moins 6 mois.

Kumquats au Cointreau

Ces kumquats appétissants, d'une vive teinte orange, sont exquis. Servez-les sur de la glace ou dans une salade de fruits.

Pour 700 g environ

INGRÉDIENTS

450 g de kumquats ou un mélange de kumquats et de limequats
175 g de sucre en poudre
15 cl de Cointreau
1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 Piquez les fruits en plusieurs endroits à l'aide d'un pique-olives.

2 Mettez le sucre dans une casserole et ajoutez 30 cl d'eau. Chauffez à feu doux, en remuant de temps à autre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition.

3 Ajoutez les agrumes, baissez le feu et laissez frémir 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais pas défaits.

4 À l'aide d'une écumoire, transférez les fruits dans des bocaux chauds stérilisés.

5 Faites bouillir le sirop jusqu'à ce qu'il atteigne 107 °C sur le thermomètre de confiseur. Si vous n'en avez pas, pressez un peu de sirop entre 2 cuillères à café. Un fil doit se former quand vous les séparez. Versez le sirop dans un pot.

6 Laissez le sirop refroidir puis incorporez le Cointreau et l'eau de fleur d'oranger, le liquide devant recouvrir les fruits. Fermez aussitôt. Conservez dans un endroit frais et consommez dans les 6 mois.

CHUTNEYS ET CONDIMENTS

Les bocaux de *chutneys* faits par vos soins sont toujours très appétissants avec leurs étiquettes écrites à la main. Ce type de conserve est plus facile à réaliser que les marmelades puisque vous n'avez pas à vous inquiéter du point de gélification. Les *chutneys* et condiments frais sont encore plus simples.

Chutney épicé

L'écorce d'orange râpée donne du piquant à ce *chutney* de fruits secs parfait pour accompagner la dinde. Il vous en restera peut-être un peu après les fêtes, mais il se conserve très bien.

Pour 1,6 kg environ

INGRÉDIENTS
- le zeste râpé d'1 orange
- 450 g de pommes à cuire
- 500 g d'un mélange de fruits séchés
- 2 cuil. à soupe d'un mélange d'épices (cannelle, anis, muscade)
- 15 cl de vinaigre de cidre
- 350 g de sucre roux

1 Mettez le zeste dans une grande casserole. Coupez les pommes en quartiers, retirez cœur et peau, hachez grossièrement. Incorporez dans la casserole, avec les fruits séchés, les épices, le vinaigre et le sucre roux. Chauffez à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2 Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 45 min environ, en remuant fréquemment, jusqu'à épaississement. Remuez plus souvent vers la fin de la cuisson. Versez dans des pots stérilisés chauds, couvrez et fermez hermétiquement. Attendez un mois avant de consommer.

Chutney de citron frais et de coriandre

C'est un *chutney* frais et non cuit, à faire quelques heures avant de le servir, pour que les parfums se mêlent.

Pour 50 cl environ

INGRÉDIENTS
- 120 g de feuilles de coriandre fraîche
- 1 piment vert frais
- 2 gousses d'ail grossièrement hachées
- 1 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de sucre en poudre
- 1 cuil. à café et 1/2 de jus de citron
- 3 cuil. à soupe de cacahuètes écrasées
- 12 cl d'eau

1 Mettez la coriandre sur une planche et hachez grossièrement.

2 Coupez le piment en deux dans la longueur. Retirez les graines et le cœur et hachez grossièrement la chair.

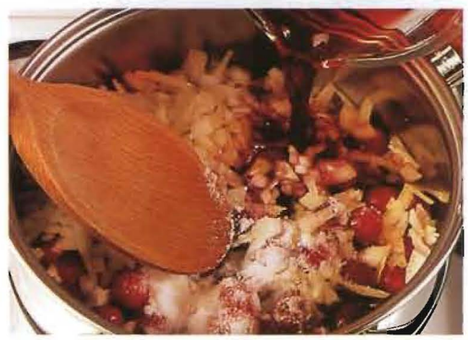
3 Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot et actionnez pour obtenir une pâte lisse. Versez dans une jatte ou un bocal, couvrez et mettez 2 à 3 h au frais avant de servir.

Condiment épicé aux airelles et à l'orange

Ce *chutney* accompagne merveilleusement une dinde, une oie ou un canard rôtis. Consommez-le dans la semaine.

Pour 450 g environ

INGRÉDIENTS
- 225 g d'airelles hachées
- 1 oignon finement haché
- 15 cl de porto
- 115 g de sucre en poudre
- le zeste finement râpé et le jus d'1 orange
- 1/2 cuil. à café de moutarde forte
- 2 pincées de gingembre en poudre
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 50 g de raisins secs



1 Mettez les airelles dans une casserole avec l'oignon, le porto et le sucre. Laissez cuire 10 min à feu doux en remuant souvent ; les airelles doivent être tendres.

2 Mélangez dans une jatte le jus d'orange, la moutarde, le gingembre, la cannelle et la Maïzena. Ajoutez à la préparation aux airelles.

3 Incorporez les raisins secs et le zeste. Faites cuire à feu vif, en remuant constamment jusqu'à épaississement, puis baissez le feu et laissez frémir 2 min. Laissez refroidir puis versez dans une jatte, couvrez et mettez au frais jusqu'à usage.

CONSEIL

Pour les *chutneys* et les condiments, prenez une casserole lourde, assez grande pour pouvoir facilement remuer le mélange.

Condiment d'oignon rouge, ail et citron

Servez ce puissant mélange d'oignons rouges, d'épices, de piments et d'agrumes avec des brochettes ou du poisson grillé.

Pour 450 g environ

INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 gros oignons rouges émincés
2 têtes d'ail séparées en gousses et pelées
2 cuil. à café de graines de coriandre écrasées
2 cuil. à café de sucre roux, plus un peu selon votre goût
1 pincée de filaments de safran
5 cm de bâton de cannelle
2 ou 3 piments rouges entiers séchés
2 feuilles de laurier frais
2 à 3 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
le jus d'1/2 petite orange
2 cuil. à soupe de citron haché, frais ou en conserve
sel et poivre noir du moulin

1 Chauffez l'huile dans une casserole. Mettez les oignons à cuire à couvert 10 à 15 min à feu très doux, en remuant de temps à autre, ils doivent être tendres.

2 Ajoutez l'ail et la coriandre. Couvrez et laissez cuire 5 à 8 min, jusqu'à ce que l'ail soit également tendre.

3 Ajoutez 1 pincée de sel, beaucoup de poivre et le sucre. Faites cuire 5 min à découvert. Faites tremper le safran 5 min dans 3 cuillerées à soupe d'eau chaude, puis versez le tout dans la casserole. Ajoutez le bâton de cannelle, les piments séchés et le laurier. Incorporez le vinaigre de xérès et le jus d'orange.

4 Faites cuire à feu doux, à découvert, jusqu'à ce que les oignons soient souples. Incorporez le citron et laissez cuire encore 5 min. Goûtez et rectifiez sel, sucre et/ou vinaigre, si nécessaire. Le condiment est meilleur après 24 h.

Condiment exotique au citron vert

Ce condiment indonésien coloré est servi avec presque tous les repas, mais se marie particulièrement bien avec le poisson.

Pour 450 g environ

INGRÉDIENTS

1 gros dé de pâte de crevettes
1 petit ananas ou la moitié d'un gros
1/2 concombre
50 g de crevettes séchées
1 gros piment frais, épépiné et haché
le jus d'1 gros citron vert ou jaune
sucre roux, à votre goût (facultatif)

1 Enveloppez la pâte de crevettes dans du papier d'aluminium et faites cuire 5 min à sec à la poêle en tournant de temps à autre. Réservez.

2 Coupez les deux extrémités de l'ananas. Mettez-le debout et retirez l'écorce au couteau, de haut en bas.

3 Coupez la chair de l'ananas en tranches et retirez les « yeux ». Hachez chaque tranche en petits morceaux et réservez.

4 Épluchez le concombre et émincez-le finement. Étalez les rondelles dans une passoire, saupoudrez de sel et réservez.

5 Mettez les crevettes séchées dans le robot et hachez finement puis ajoutez le piment. Incorporez la pâte de crevettes avec le jus de citron vert ou jaune. Réduisez le tout en pâte.

6 Rincez le concombre, égouttez et séchez sur du papier absorbant. Mélangez avec l'ananas et mettez au frais. Au moment de servir, ajoutez la préparation épicée, sucrez à votre goût. Mélangez bien.

SAUCES POUR TREMPER ET SALSAS

Parfaites pour toutes sortes de plats, les sauces et les salsas sont toujours délicieuses.

Salsa épicée aux agrumes

Cette sauce polyvalente peut être servie avec des brochettes ou des saucisses.

Pour 50 cl environ

INGRÉDIENTS

1 orange
1 pomme pelée
2 piments rouges frais épépinés
1 gousse d'ail
8 feuilles de menthe fraîche
le jus d'1 citron
sel et poivre noir du moulin

1 Coupez une rondelle à chaque extrémité de l'orange pour qu'elle tienne debout. Retirez l'écorce au couteau. Au-dessus d'une jatte, détaillez l'orange en quartiers. Pressez ce qui reste. Coupez la pomme en tranches et retirez le cœur.

2 Mettez les piments dans un robot avec les quartiers d'orange et le jus, la pomme, l'ail et la menthe. Réduisez en purée lisse, ajoutez le jus de citron. Assaisonnez et servez.

Salsa verde

Servez cette sauce avec de la purée de pommes de terre ou sur du poisson grillé.

Pour 30 cl environ

INGRÉDIENTS

2 à 4 piments verts frais épépinés
8 ciboules
2 gousses d'ail partagées en deux
50 g de câpres conservées au sel
1 brin d'estragon frais
1 bouquet de persil frais
le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
le jus d'1 citron jaune
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de Tabasco vert
poivre noir du moulin

1 Mettez les piments, les ciboules et l'ail dans le bol du robot et hachez grossièrement par brèves impulsions.

2 Dessalez les câpres. Ajoutez-les avec les herbes dans le bol du robot et hachez très finement.

3 Versez la salsa dans une coupe. Ajoutez le zeste et le jus des citrons vert et jaune, l'huile, le Tabasco et le poivre. Couvrez et mettez au frais 8 h.

Salsa habañero

Cette salsa est très pimentée. Les piments *habañero* sont très forts, tandis que les piments *costeno amarillo,* au goût acidulé d'agrumes, se marient bien avec le pamplemousse, l'orange et le citron vert.

Pour 25 cl environ

INGRÉDIENTS

2 piments *habañero* séchés, rôtis
2 piments *costeno amarillo* séchés
2 ciboules finement hachées
le jus d'1/2 gros pamplemousse ou d'1 orange amère
le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
1 petit bouquet de coriandre fraîche
sel

1 Faites tremper les piments 10 min dans de l'eau bouillante pour les ramollir. Égouttez, réservez l'eau.

2 Détachez la queue des piments puis fendez-les et retirez les graines avec un petit couteau. Mettez les piments dans le bol du robot, ajoutez un peu du liquide de trempage et réduisez en pâte fine. Versez la purée de piment dans une jatte.

3 Mettez les ciboules dans une autre jatte et ajoutez le jus de pamplemousse ou d'orange, puis le zeste et le jus de citron vert. Hachez grossièrement la coriandre et ajoutez au mélange.

4 Versez dans la pâte de piment et mélangez bien puis salez à votre goût. Couvrez et mettez au frais au moins un jour avant usage.

Salsa à l'orange et à la ciboulette

Les oranges douces et la ciboulette fraîche sont associées à la tomate pour donner une salsa goûteuse, pas du tout épicée. Elle est parfaite avec du *tikka* de poulet.

Pour 35 cl environ

INGRÉDIENTS
- 2 grosses oranges
- 1 tomate cœur de bœuf
- 1 bouquet de ciboulette fraîche
- 1 gousse d'ail finement émincée
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- gros sel

1 Coupez la base d'une orange pour qu'elle tienne debout. Retirez l'écorce au couteau. Coupez l'orange en quartiers. Pressez les membranes pour récolter le jus. Faites de même avec la seconde orange. Hachez les quartiers et mettez dans une jatte.

2 Coupez la tomate en deux, retirez les graines avec une cuillère à café. Détaillez la chair en petits dés, ajoutez dans la jatte.

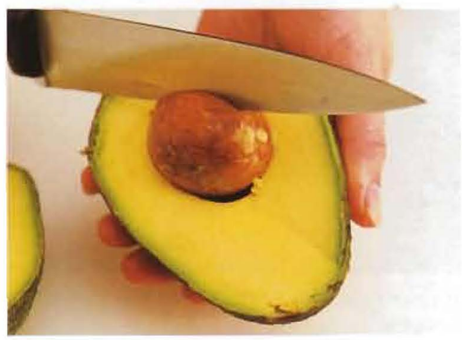
3 Ciselez la ciboulette dans la jatte. Ajoutez l'ail émincé. Versez l'huile d'olive, salez au gros sel et mélangez. Laissez reposer 2 h et servez.

Guacamole au citron vert

Ingrédient essentiel à la cuisine tex-mex, cette crème d'avocat accompagnera des tortilla chips, du poisson, du poulet ou un steak saignant.

Pour 50 cl environ

INGRÉDIENTS
- 2 gros avocats mûrs
- 1 petit oignon rouge finement haché
- 1 piment frais rouge ou vert, épépiné et très finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée avec du sel
- l'écorce finement détaillée d'1/2 citron vert
- le jus d'1 citron vert et 1/2
- 1 pincée de sucre en poudre
- 250 g de tomates, épépinées et hachées
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche grossièrement hachée
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre noir du moulin



1 Partagez, dénoyautez et pelez les avocats. Réservez une moitié. Hachez les moitiés restantes et mettez dans une jatte. Écrasez grossièrement à la fourchette.

2 Ajoutez l'oignon, le piment, l'ail, le zeste de citron vert et environ 2/3 du jus. Incorporez le sucre, les tomates et la coriandre hachée. Salez, poivrez et ajoutez du jus de citron vert à votre goût. Incorporez l'huile d'olive.

3 Coupez en dés l'avocat restant et incorporez-les au guacamole, laissez reposer 15 min avant de servir.

CONSEIL
Le jus de citron apporte sa saveur acidulée et empêche l'avocat de noircir.

Salsa au citron et piment au vinaigre

Le piquant des citrons au vinaigre et des piments donne une délicieuse salsa à servir avec des tortilla chips.

Pour 35 cl environ

INGRÉDIENTS
- 200 g de fromage blanc
- 2 cuil. à café de crème fraîche
- 1 citron conservé au vinaigre, égoutté
- 8 piments conservés au vinaigre, égouttés
- paprika, pour décorer
- bâtonnets de concombre, carottes et céleri-branche ou tortilla chips, pour servir

1 Battez le fromage blanc dans une jatte. Ajoutez la crème fraîche.

2 Rincez le citron au vinaigre s'il est encore salé et ôtez délicatement la pulpe, en gardant l'écorce. Hachez finement l'écorce. Hachez de même les piments.

3 Incorporez le citron et les piments au fromage blanc, saupoudrez la surface de paprika et servez avec des crudités ou des tortilla chips.

MARINADES ET FARCES

Les jus d'agrumes forment une excellente base de marinade, l'acidité qu'ils contiennent attendrissant la viande et la volaille. Cependant, il vaut mieux raccourcir le temps de macération pour le poisson plus fragile et qui risquerait de « cuire ».

Les agrumes sont aussi un bon ingrédient de farces. Choisissez entre la saveur sucrée de l'orange ou de la mandarine et l'acidité du citron jaune ou vert.

Marinade au citron et au romarin

Elle est parfaite pour de l'agneau à rôtir. Pour le poulet, il vaut mieux sortir les morceaux de la marinade avant la cuisson, la viande risquant de durcir.

Pour 35 cl de marinade environ

INGRÉDIENTS
- 1 citron coupé en rondelles
- 6 brins de romarin frais
- 1 cuil. à soupe de Maïzena
- 15 cl de jus de citron
- 15 cl de vin blanc sec
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre noir du moulin

1 Mettez la viande dans une grande casserole peu profonde ne risquant pas de réagir à l'acidité de la marinade. Parsemez de rondelles de citron et de romarin.

2 Délayez la Maïzena avec un peu de jus de citron afin d'obtenir une consistance pâteuse. Ajoutez le reste du jus, le vin, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez. Versez sur la viande, couvrez et laissez mariner 4 à 6 h, en retournant de temps à autre la viande à rôtir dans la marinade. Si vous faites griller la viande au barbecue, arrosez-la avec la marinade.

Marinade à l'orange et au poivre vert

Une marinade parfaite pour le poisson. Si le poisson est entier, il peut mariner jusqu'à 4 h, mais les darnes ou les filets ne doivent pas dépasser 1 h.

Pour 75 cl de marinade environ

INGRÉDIENTS
- 1 oignon rouge émincé
- 2 petites oranges pelées et émincées
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive peu fruitée
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à soupe de grains de poivre vert en saumure
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- sel et sucre

1 Faites 3 ou 4 incisions de chaque côté d'un poisson entier. Tapissez un plat à four de papier d'aluminium, étalez la moitié de l'oignon et des oranges, posez le poisson entier sur le tout et couvrez avec le reste de l'oignon et des oranges.

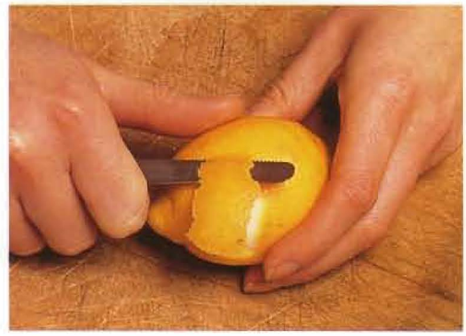
2 Mélangez le reste des ingrédients dans un bol et versez sur le poisson. Couvrez et laissez reposer jusqu'à 4 h selon qu'il s'agit d'un poisson entier, de filets ou de darnes, qui ne doivent pas macérer plus d'1 h. Faites cuire le poisson au four.

Marinade sèche au citron

Voici une merveilleuse marinade sèche pour le poulet. Frottez-la sur la peau environ 1 h avant de le rôtir ou de le griller au barbecue. Le zeste de citron devant sécher, préparez la marinade quelques jours à l'avance.

Pour 50 g de marinade environ

INGRÉDIENTS
- 2 citrons
- 2 cuil. à soupe de thym citron frais haché
- 1 cuil. à soupe de verveine citronnelle fraîche hachée
- 1 cuil. à soupe de citronnelle hachée



1 Pelez les citrons en fines lamelles et faites sécher 2 jours l'écorce avec les herbes, sur une grille, dans un endroit chaud.

2 Quand le tout est sec, pilez l'écorce de citron dans un mortier. Ajoutez les herbes séchées et réduisez en poudre avec le citron.

CONSEIL

Vous pouvez faire sécher l'écorce de citron dans un placard aéré, mais la cuisine convient aussi bien.

Farce au persil, citron et thym

Voici une très bonne farce pour la volaille. Farcissez-en un poulet ou un coquelet avant de le mettre au four.

Pour 200 g de farce environ

INGRÉDIENTS

30 g de beurre
1 petit oignon finement haché
1 branche de céleri finement hachée
120 g de chapelure blanche fraîche
1 cuil. à soupe de persil frais haché
2 cuil. à café de thym frais haché
le zeste râpé d'1/2 citron
œuf battu, pour lier la farce
sel et poivre noir du moulin

1 Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle et faites cuire l'oignon et le céleri 5 min à feu doux jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Retirez du feu et laissez refroidir.

2 Mélangez la chapelure avec le persil, le thym et le zeste de citron dans une petite jatte. Ajoutez l'oignon, le reste du beurre et suffisamment d'œuf pour lier le tout. Salez, poivrez et mélangez bien.

Farce à l'abricot et à la mandarine

Ce mélange doré et aromatique constitue une parfaite farce pour le porc. Essayez-la pour farcir un filet ou une palette de porc. Faites un trou dans le filet avec le manche d'une cuillère en bois et remplissez-le de farce.

Pour 200 g de farce environ

INGRÉDIENTS

15 g de beurre
1 petit oignon ou 1 poireau, finement haché
120 g de chapelure
50 g d'abricots secs réhydratés
6 quartiers de mandarine hachés
le zeste râpé d'1/2 orange
œuf battu pour lier la farce

1 Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir l'oignon ou le poireau à feu doux 5 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laissez refroidir.

2 Mélangez chapelure, abricots secs, mandarine et zeste d'orange dans une jatte. Ajoutez l'oignon et de l'œuf pour lier le tout. Assaisonnez et mélangez.

Farce à l'orange, aux pruneaux et aux noix

Ces proportions sont suffisantes pour farcir une dinde de 4,5 kg. Réduisez les quantités pour un canard ou un poulet.

Pour 500 g de farce environ

INGRÉDIENTS

125 g de pruneaux dénoyautés
4 cuil. à soupe de xérès
25 g de beurre
1 oignon finement haché
225 g de chapelure blanche fraîche
le zeste finement râpé d'1 orange
2 œufs battus
2 cuil. à soupe de persil frais haché
1 cuil. à soupe d'un mélange d'herbes sèches
1 grosse pincée de quatre-épices
1 grosse pincée de muscade fraîchement râpée
125 g de noix hachées
2 branches de céleri finement hachées
sel et poivre noir du moulin

1 Mettez les pruneaux et le xérès dans une petite casserole. Couvrez et laissez frémir à feu doux, jusqu'à ce que les pruneaux soient souples. Retirez du feu et laissez refroidir.

2 Faites fondre le beurre dans une poêle à fond épais et laissez cuire l'oignon 5 min à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez du feu et laissez refroidir.

3 Les pruneaux doivent avoir absorbé tout ou partie du xérès. Coupez chaque pruneau en 4 morceaux. Mettez dans une grande jatte et ajoutez les oignons. Incorporez tous les ingrédients restants, salez et poivrez. Utilisez aussitôt ou couvrez et mettez au frais jusqu'à usage.

BEURRES AUX AGRUMES

Il est facile d'aromatiser un steak, du poisson blanc, du poulet ou des côtes d'agneau en les couronnant d'une rondelle de beurre acidulé aux agrumes. Si vos sandwichs vous paraissent banals, tartinez le pain avec du beurre d'agrumes. Les beurres sucrés sont délicieux, fondus sur des gaufres et des crêpes.

Beurre maître d'hôtel

Beurre classique au persil et au citron, parfait pour le poisson mais également excellent sur du steak ou des côtelettes.

Pour 125 g de beurre environ

INGRÉDIENTS

125 g de beurre à température ambiante
2 cuil. à soupe de persil frais finement haché
1/2 cuil. à café de jus de citron
poivre de Cayenne
sel et poivre noir du moulin

1 Mettez le beurre dans une jatte et battez-le avec une cuillère pour l'assouplir. Incorporez le persil, le jus de citron et le poivre de Cayenne. Salez et poivrez.

2 Étalez le beurre sur une épaisseur de 1 cm sur du papier cuisson ou d'aluminium. Mettez au frais à raffermir puis découpez des petits ronds ou d'autres formes à l'aide d'emporte-pièce.

3 Si vous voulez faire un boudin de beurre que vous pourrez plus tard couper en rondelles, mettez le beurre sur le papier cuisson puis formez-le en boudin, à l'aide du papier. Travaillez rapidement, la chaleur des mains faisant fondre le beurre. Enveloppez et mettez au frais.

Beurre de citron vert et de fenouil

Les noix de Saint-Jacques sont exquises avec ce beurre, également excellent avec des darnes de poisson ferme. Seules les feuilles du fenouil étant utilisées, le bulbe peut être coupé en morceaux et cuit comme légume d'accompagnement.

Pour 225 g de beurre environ

INGRÉDIENTS

1 bulbe de fenouil avec ses feuilles
2 jaunes d'œufs
le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
175 g de beurre
sel et poivre noir du moulin

1 Coupez les feuilles du fenouil et hachez-les finement.

2 Fouettez les jaunes d'œufs dans une jatte avec le zeste et le jus de citron vert. Continuer à fouetter jusqu'à ce qu'à ce que le mélange blanchisse.

3 Faites fondre le beurre dans une casserole. Incorporez peu à peu au fouet le mélange précédent, pour donner une sauce épaisse et lisse. Ajoutez le fenouil, le sel et le poivre, et mélangez bien.

Beurre maître d'hôtel, variantes

Voici de bonnes idées pour utiliser des agrumes. Les proportions sont pour 125 g de beurre.

Beurre au citron jaune ou vert. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de zeste finement râpé de citron jaune ou vert. Supprimez le poivre.

Beurre d'agrumes. Utilisez 1 cuillerée à café de jus de citron jaune ou vert, ou 2 de jus d'orange. Ajoutez le zeste d'une orange ou d'un citron jaune ou vert. Supprimez persil et poivre.

Beurre de citron vert et de coriandre. Supprimez le jus de citron, le persil et le poivre. Hachez 25 g de coriandre fraîche. Mélangez au beurre avec le zeste et le jus d'un citron vert.

Beurre d'orange sucré. Remplacez le jus de citron par 2 cuillerées à soupe de jus d'orange et le zeste d'une orange. Supprimez le persil, le poivre et l'assaisonnement. Sucrez avec 2 cuillerées à soupe de sucre glace.

SAUCES DE SALADES AUX AGRUMES

Bien que le jus de citron soit le plus souvent associé aux sauces de salades, les autres jus d'agrumes sont tout aussi délicieux. Le jus d'orange, par exemple, se marie très bien avec de la sauce soja, et le jus de pamplemousse a des affinités avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge.

Le *gremolata,* mélange sec de zeste de citron, d'ail et de persil, saupoudré sur les viandes en cocotte en relève la saveur.

Vinaigrette au citron

C'est une vinaigrette classique, mélange d'huile et de jus de citron, d'autres ingrédients étant ajoutés selon le type de salade. Le vinaigre peut remplacer le citron, mais la quantité d'huile doit alors être adaptée, le vinaigre étant plus fort que le citron.

Vous pouvez la préparer plusieurs heures à l'avance, il suffit de la fouetter rapidement avant de l'utiliser. Ne laissez pas la salade trop longtemps dans la vinaigrette, elle « cuirait ».

Certains préparent la vinaigrette par litre et la gardent au réfrigérateur, mais elle est meilleure lorsqu'elle vient juste d'être faite.

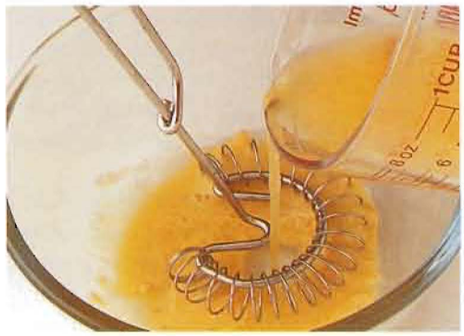
Pour 15 cl environ

INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
3 ou 4 cuil. à soupe de jus de citron
15 cl d'huile d'olive de bonne qualité
sel et poivre noir du moulin

1 Mettez l'ail sur une planche, saupoudrez de sel et écrasez avec le plat de la lame d'un couteau.

2 Pressez la pulpe de l'ail dans une petite jatte et incorporez au fouet la moutarde, suivie du jus de citron.



3 Versez l'huile peu à peu en remuant avec un fouet (les fouets en fer à cheval sont les meilleurs), jusqu'à obtenir une émulsion épaisse. Assaisonnez à votre goût.

Vinaigrette au pamplemousse

Acidulé et parfumé, le jus de pamplemousse donne une excellente vinaigrette. Essayez-la avec de la romaine ou du cresson.

Pour 15 cl environ

INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe de jus de pamplemousse
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 cuil. à café de moutarde provençale
12 cl d'huile d'olive moyennement fruitée ou un mélange d'huile de tournesol et d'huile d'olive vierge extra
sel, poivre noir du moulin et sucre

Mélangez le jus de pamplemousse et le vinaigre dans une jatte. Incorporez au fouet la moutarde et 1 pincée de sel, de poivre et de sucre. Ajoutez l'huile. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Sauce au pamplemousse et au yaourt

Cette vinaigrette sans huile est excellente pour la santé.

Pour 25 cl environ

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de jus de pamplemousse rose
1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
15 cl de yaourt maigre nature
1 cuil. à soupe de fines herbes fraîches

Mélangez le jus de pamplemousse et le vinaigre dans une jatte. Ajoutez l'ail, la moutarde, puis le yaourt et les herbes.

Gremolata

Garniture traditionnelle de l'osso buco milanais. La proportion suffit pour un ragoût, 4 brochettes d'agneau, 4 côtes de porc, ou 4 portions de poisson blanc.

Râpez un citron. Pressez 2 gousses d'ail ou hachez-les très finement avec du sel. Hachez un petit bouquet de persil et mélangez avec le zeste et l'ail. Parsemez sur les plats au moment de servir.

SAUCES SALÉES

À la très populaire mayonnaise, on peut ajouter un filet de jus de citron, qui la rend plus légère sans en altérer la saveur. La sauce au beurre d'orange, la sauce Cumberland et la célèbre sauce bigarade comportent également des agrumes.

Mayonnaise

La capitale de Minorque, île des Baléares, a probablement donné son nom à cette célèbre sauce, lorsque le duc de Richelieu prit la ville de Mahon en 1756.

La mayonnaise s'utilise de façon variée, dans les sandwichs et les hamburgers, comme sauce de salade, ou pour relever le poisson et le poulet. La recette qui suit est faite au robot pour plus de facilité. Tous les ingrédients doivent être à température ambiante.

Pour 35 cl environ

INGRÉDIENTS
- 1 œuf plus 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- le jus d'1 gros citron
- 18 cl d'huile d'olive
- 18 cl d'huile de tournesol, de colza ou de maïs
- sel et poivre blanc

1 Mélangez l'œuf entier et le jaune d'œuf 20 s dans le bol du robot. Ajoutez la moutarde, la moitié du jus de citron et 1 pincée de sel et de poivre. Actionnez 30 s environ, pour lier.

2 Le moteur étant en action, versez les huiles en mince filet. Actionnez le robot jusqu'à ce que la mayonnaise ait épaissi. Goûtez et, si nécessaire, ajoutez le reste du jus de citron, du sel et du poivre.

Mayonnaise au citron et au basilic

Elle est délicieuse avec des pommes de terre nouvelles ou pour y tremper les frites. Elle se marie bien également avec le saumon légèrement poché.

Pour 35 cl environ

INGRÉDIENTS
- 2 gros jaunes d'œufs
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 15 cl d'huile d'olive moyennement fruitée
- 15 cl d'huile de tournesol
- 1 poignée de basilic à petites feuilles
- 1 poignée de basilic à grandes feuilles
- 4 gousses d'ail écrasées
- sel et poivre noir du moulin

1 Mettez les jaunes d'œufs et le jus de citron dans un robot et actionnez brièvement pour mélanger. Le moteur étant en action, ajoutez les huiles, lentement au début, puis en filet régulier. Faites tourner le moteur jusqu'à ce que le mélange forme une mayonnaise épaisse et onctueuse.

2 Déchirez les feuilles des 2 sortes de basilic et incorporez à la mayonnaise avec l'ail. Ajoutez sel et poivre à votre goût. Versez dans une saucière, couvrez et mettez au frais jusqu'à utilisation.

Sauce tartare

Nous donnons la recette complète, mais si vous manquez de temps vous pouvez incorporer les aromates dans une mayonnaise du commerce de bonne qualité. Cette sauce est parfaite avec le poisson.

Pour 20 cl environ

INGRÉDIENTS
- 2 œufs durs
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuil. à café de jus de citron
- 18 cl d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de câpres hachées, et autant de cornichons, de ciboules, et de persil
- sel et poivre noir du moulin

1 Écalez les œufs durs, faites passer les jaunes à travers une passoire à l'aide d'une cuillère, au-dessus d'une jatte. Incorporez le jaune d'œuf cru pour obtenir une sauce lisse. Ajoutez le jus de citron.

2 Versez peu à peu l'huile en remuant au fouet. Quand le mélange commence à épaissir, versez plus rapidement pour former une émulsion. Hachez un blanc d'œuf (gardez l'autre pour un autre plat) et incorporez-le dans la sauce avec câpres, cornichons et herbes. Salez et poivrez.

Sauce avgolemono

Ce mélange léger et mousseux est la version sauce d'une recette grecque classique qui est le plus souvent servie en soupe. Elle est excellente avec du poisson gras, telles les sardines, avec du poulet ou des légumes méditerranéens rôtis. Adaptez le type de bouillon selon le plat.

Pour 25 cl environ

INGRÉDIENTS

2 cuil. à café de fécule de pommes de terre
le zeste râpé et le jus d'1 gros citron
12 cl de bouillon de légumes, de poulet ou de poisson
3 jaunes d'œufs

1 Mettez la fécule et le zeste de citron dans une casserole épaisse. Passez le jus de citron, versez-le dans la casserole et mélangez. Incorporez le bouillon, et faites bouillir le mélange à feu doux en fouettant constamment jusqu'à épaississement.

2 Retirez du feu et ajoutez les jaunes d'œufs, en fouettant constamment. Remettez sur le feu et laissez cuire 1 min, toujours en fouettant. Servez aussitôt.

Sauce hollandaise

Cette sauce classique a la réputation d'être difficile à réaliser parce qu'elle se sépare si vous la chauffez trop. Cette version est beaucoup plus simple. Servez avec des asperges, des artichauts, des œufs pochés (œufs Bénédicte), des pois, des brocolis, du saumon poché ou des mousses de poisson.

Pour 30 cl environ

INGRÉDIENTS

3 jaunes d'œufs
1 à 2 cuil. à soupe de jus de citron
175 g de beurre détaillé en dés
sel et poivre noir du moulin

1 Mettez les jaunes d'œufs et 1 cuillerée à soupe de jus de citron dans une casserole épaisse. Assaisonnez et fouettez bien.

2 Ajoutez le beurre et faites chauffer à feu modéré. Fouettez constamment pour que le beurre fonde en s'incorporant aux œufs.

3 Toujours à feu doux, continuez de fouetter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Goûtez et ajoutez du jus de citron, du sel et du poivre, si nécessaire.

Variantes simples

Il est facile de varier une mayonnaise ou une sauce hollandaise.

Aïoli. Ajoutez 4 gousses d'ail aux œufs en faisant la mayonnaise. Excellente comme salsa avec des pommes de terre ou des moules.

Rémoulade. À 30 cl de mayonnaise, ajoutez 1 cuillerée à soupe de ciboulette hachée et autant d'estragon et de persil, de moutarde et de cornichons hachés, 1 cuillerée à café de crème d'anchois et autant de câpres hachées. Servez avec du céleri braisé.

Mousseline. Ajoutez 15 cl de crème fouettée à une sauce hollandaise refroidie et fouettez bien. Servez en salsa avec des cœurs d'artichauts.

Sauce maltaise. Râpez le zeste d'une orange sanguine et pressez le jus de 2 oranges sanguines. Avec le fouet, incorporez ce jus à une sauce hollandaise chaude, puis ajoutez le zeste râpé. Servez avec des légumes verts cuits.

Sauce au beurre d'orange

Sauce simple et délicieuse avec des champignons sauvages sautés dans le beurre. Parsemez de persil haché et servez avec des toasts.

Pour 35 cl environ

INGRÉDIENTS
le jus de 4 grosses oranges
1 pincée de poivre de Cayenne
175 g de beurre détaillé en dés
sel

1 Versez le jus des oranges dans une petite casserole épaisse et portez à ébullition. Laissez bouillir jusqu'à réduction à 2 cuillerées à soupe environ. Ajoutez sel et poivre de Cayenne à votre goût.

2 À feu doux, incorporez peu à peu le beurre au fouet, morceau par morceau, pour donner une sauce lisse et onctueuse. Attendez qu'un dé de beurre soit complètement fondu avant d'en ajouter un autre. Servez aussitôt.

CONSEIL
N'utilisez pas de beurre salé pour cette sauce.

Sauce Cumberland

Servez cette sauce anglaise classique avec du jambon chaud ou une viande froide, ou bien nappez-en un gigot d'agneau rôti.

Pour 50 cl environ

INGRÉDIENTS
1 citron non traité
1 orange non traitée
2 morceaux de sucre
15 cl de porto
4 baies roses
4 clous de girofle
1 cuil. à café de graines de moutarde
225 g de gelée de groseille
2 cuil. à café de fécule de pommes de terre
2 cuil. à soupe de liqueur à l'orange
1 pincée de gingembre en poudre

1 Prélevez le zeste de citron, sans entamer la peau blanche. Coupez en fines lanières.

2 Mettez le zeste dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 5 min, égouttez et réservez.

3 Lavez l'orange et frottez les morceaux de sucre sur l'écorce, jusqu'à ce qu'ils soient saturés d'huile essentielle.

4 Versez le porto dans une casserole, ajoutez les sucres et les épices entières. Portez à ébullition, laissez refroidir. Passez dans une autre casserole, ajoutez la gelée et faites dissoudre à feu doux en tournant.

5 Délayez la fécule avec la liqueur à l'orange et incorporez à la sauce. Portez à ébullition et laissez cuire 1 à 2 min, jusqu'à épaississement.

6 Retirez du feu et ajoutez le zeste de citron et le gingembre. Laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

CONSEIL
Pour développer l'arôme, conservez quelques jours au réfrigérateur puis servez à température ambiante.

Sauce à l'orange et aux câpres

Cette sauce aigre-douce donne de l'élégance aux poissons. Généralement servie avec de la raie pochée, elle est tout aussi bonne avec des poissons gras comme le maquereau. Les parures de poisson donnent plus de goût à la sauce.

Pour 50 cl environ

INGRÉDIENTS
- 1 oignon haché
- 25 g de beurre
- parures de poisson
- 1 cuil. à café de grains de poivre noir
- 30 cl de vin blanc sec
- 2 petites oranges
- 1 cuil. à soupe de câpres égouttées
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- sel et poivre noir du moulin

1 Faites dorer l'oignon dans le beurre fondu dans une casserole, à feu modéré. Ajoutez les parures de poisson et les grains de poivre, puis versez le vin. Couvrez et laissez frémir 30 min.

2 Pelez les oranges. Détachez les quartiers des membranes, en travaillant au-dessus d'une jatte.

3 Passez le bouillon dans une autre casserole. Ajoutez les câpres et les quartiers d'orange avec le jus. Chauffez. Baissez le feu au minimum et incorporez la crème fraîche. Assaisonnez et servez chaud.

Sauce bigarade

Sauce à l'orange classique à servir avec du canard ou du gibier.

Pour 50 cl environ

INGRÉDIENTS
- 25 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de farine
- 30 cl de bouillon bouillant
- 15 cl de vin rouge
- 2 oranges amères non traitées ou 2 oranges douces plus 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de liqueur à l'orange
- 2 cuil. à soupe de gelée de groseilles
- sel et poivre noir du moulin

1 Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez la farine et faites cuire 4 min en remuant constamment ; la farine doit commencer à blondir.

2 Retirez du feu et incorporez peu à peu le bouillon et le vin. Portez à ébullition en remuant constamment. Baissez le feu et laissez frémir 5 min.

3 Pendant ce temps, prélevez le zeste d'une orange à l'aide d'un zesteur, puis pressez le jus des 2 oranges.

4 Faites blanchir le zeste : dans une casserole, recouvrez le zeste d'eau bouillante et faites-le bouillir 5 min. Égouttez, remettez le zeste dans la casserole et ajoutez la sauce.

5 Ajoutez le jus d'orange et éventuellement le jus de citron, la liqueur à l'orange et la gelée de groseilles, en remuant pour la dissoudre. Assaisonnez et servez.

SAUCES SUCRÉES

L'affinité des agrumes avec les plats sucrés comme avec les plats salés constitue l'un de leurs nombreux attraits. Dans les sauces sucrées, ils sont très appréciés.

Crème au citron

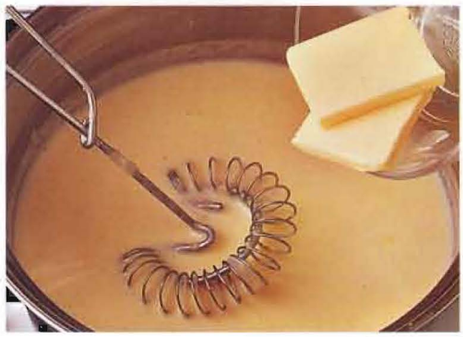
Cette sauce onctueuse est excellente sur une génoise à l'orange ou avec un entremets. Elle est aussi délicieuse avec des bananes émincées.

Pour 60 cl environ

INGRÉDIENTS
- 1 cuil. à soupe de Maïzena
- 1 cuil. à soupe de crème pâtissière en poudre (voir Conseil)
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- le zeste finement râpé de 2 citrons
- 60 cl de lait
- 15 g de beurre

1 Mélangez la Maïzena et la crème pâtissière en poudre. Ajoutez le sucre et le zeste des citrons.

2 Incorporez 1 à 2 cuillerées à soupe de lait pour obtenir une pâte. Chauffez le reste du lait dans une casserole. Dès qu'il commence à bouillonner, retirez la casserole du feu.



3 Incorporez peu à peu le lait bouillant dans la pâte, jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Reversez dans la casserole et chauffez à feu doux, jusqu'à épaississement. Incorporez le beurre au fouet.

CONSEIL
Si vous n'avez pas de crème pâtissière en poudre, remplacez-la par de la Maïzena. La couleur sera moins vive, mais la saveur sera la même.

Sauce à l'orange et au miel

Voici une sauce simple et rapide. Essayez-la sur des gaufres ou des crêpes brûlantes, pour donner un délicieux dessert.

Pour 30 cl environ

INGRÉDIENTS
- 20 cl de miel liquide
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre roux
- le zeste râpé et le jus de 2 grosses oranges

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole épaisse. Chauffez à feu doux et remuez constamment jusqu'à ce que le sucre soit dissous et la sauce chaude.

Sabayon

Servez cette sauce brûlante sur un pudding ou bien faites-la refroidir et servez-la avec des biscuits. Ne la laissez pas attendre, elle retomberait.

Pour 25 cl environ

INGRÉDIENTS
- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œufs
- 75 g de sucre en poudre
- 15 cl de vin blanc doux
- le zeste râpé et le jus d'1 citron

1 Dans une jatte, fouettez l'œuf, les jaunes et le sucre afin que le mélange blanchisse.

2 Posez la jatte sur une casserole d'eau bouillante. Ajoutez peu à peu le vin et le jus de citron, en fouettant vigoureusement. Continuez de fouetter jusqu'à ce que le fouet laisse une trace dans le mélange. Incorporez le zeste de citron. Servez la sauce chaude aussitôt.

3 Pour servir la sauce froide, posez-la sur une jatte d'eau glacée et fouettez jusqu'à refroidissement. Servez aussitôt.

Sauce chaude au vin rouge et à l'orange

Cette sauce acidulée à la couleur vibrante est excellente avec des tartes aux fruits ou avec des crêpes.

Pour 30 cl environ

INGRÉDIENTS
- 4 oranges (valencia par exemple)
- 25 cl de vin rouge fruité
- 2 cuil. à soupe de sucre roux
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 1 cuil. à soupe de liqueur à l'orange (Cointreau ou Grand Marnier), ou d'eau
- 25 g de beurre détaillé en dés

1 Prélevez finement le zeste de la moitié d'une orange et mettez-le dans une petite casserole. Pressez le jus de toutes les oranges et passez-le dans la casserole. Ajoutez le vin, le sucre, la cannelle et les clous de girofle. Chauffez pour dissoudre le sucre, puis laissez frémir 10 min pour réduire le liquide.

2 Délayez la Maïzena avec l'eau ou la liqueur dans une tasse. Versez dans la casserole et laissez frémir 1 min. Le liquide doit épaissir légèrement.

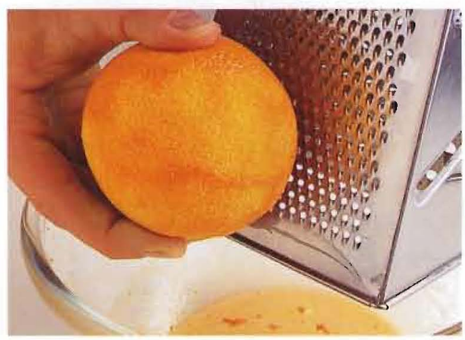
3 Retirez la préparation du feu et jetez les clous de girofle et la cannelle. À l'aide du fouet, incorporez le beurre morceau par morceau, pour obtenir une sauce lisse et luisante. Chaque morceau doit être dissous avant d'ajouter le suivant. Servez aussitôt.

Crème pâtissière à l'orange et au citron

Vous pouvez étaler cette crème sur un fond de tarte avant de la garnir de kiwis ou de quartiers de mandarine. Passez ensuite au pinceau un nappage à l'orange sur les fruits. Faites la crème pâtissière à l'avance, pour qu'elle soit bien froide.

Pour 30 cl de crème environ

INGRÉDIENTS
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 1 orange et 1 citron jaune ou vert
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 1 gousse de vanille fendue dans la longueur



1 Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre dans une jatte jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Râpez finement les zestes d'orange et de citron jaune ou vert dans la jatte ou sur une feuille de papier cuisson et ajoutez-les au mélange. Incorporez la farine au fouet.

2 Versez le lait dans une petite casserole et ajoutez la vanille. Portez à ébullition, retirez la gousse de vanille (réservez-la) et versez lentement le lait bouillant sur le mélange, en fouettant constamment.

3 Versez le tout dans une casserole épaisse et remettez la gousse de vanille. Chauffez à feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois, jusqu'à épaississement (veillez à ne pas laisser bouillir). Versez dans une jatte et couvrez avec du film alimentaire. Laissez refroidir et gardez au frais jusqu'à utilisation.

Crème parfumée aux agrumes

Cette simple crème fouettée parfumée aux agrumes est délicieuse avec une tarte aux fruits ou une coupe de fruits rouges.

Pour 30 cl de crème environ

INGRÉDIENTS
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 1 cuil. à café de sucre glace
- le zeste râpé d'1 citron jaune ou vert, ou d'1 orange

Fouettez la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle mousse et épaississe, au fouet à main ou électrique. Ajoutez le sucre glace et le zeste râpé et continuez de battre jusqu'à ce que la crème soit assez épaisse. Versez dans une coupe et servez aussitôt.

BOISSONS AUX AGRUMES

L'orange et le citron, jaune ou vert, constituent les bases d'excellentes boissons, mais le pamplemousse peut très bien les remplacer.

BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES

Ces boissons maison sont très rafraîchissantes et ne comportent ni la suavité collante, ni les additifs typiques des boissons du commerce.

Limonade à l'ancienne

Boisson traditionnelle de l'été, à apprécier dans un hamac !

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS
- 2 citrons
- 75 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œufs
- 30 cl d'eau bouillante
- 5 cuil. à soupe de xérès (facultatif)
- glaçons

1 Prélevez quelques lamelles de zeste sur l'un des citrons et mettez-les dans une casserole. Pressez le jus des 2 citrons.

2 Passez le jus pour éliminer les pépins et versez dans la casserole.

3 Introduisez le sucre et les blancs d'œufs et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez l'eau et continuez à fouetter jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Incorporez peu à peu le xérès (facultatif), en fouettant constamment.

4 Pour servir, mettez plusieurs glaçons dans de hauts verres, versez la limonade et décorez de menthe (facultatif).

Boisson à l'orange et aux framboises

Cette boisson, parfaite pour commencer la journée ou donner un coup de fouet, associe le parfum des framboises à la saveur acidulée des agrumes et au yaourt onctueux.

Pour 3 personnes

INGRÉDIENTS
- 250 g de framboises bien froides
- 20 cl de yaourt brassé nature
- 30 cl de jus d'orange fraîchement pressé, bien froid

1 Réservez quelques framboises pour décorer. Mettez les autres framboises et le yaourt dans le bol d'un robot et actionnez 1 min afin d'obtenir une purée lisse et onctueuse.

2 Ajoutez le jus d'orange au mélange et actionnez environ 30 s, jusqu'à ce que le tout soit bien lisse et intimement mélangé.

3 Versez dans de hauts verres et décorez de quelques framboises entières. Servez aussitôt, avec un agitateur à cocktail (facultatif).

Jus d'agrumes

Il serait difficile de trouver une boisson plus parfumée et plus tonique que ce mélange de trois agrumes et d'ananas.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 1 ananas
- 3 pamplemousses (1 blanc, 1 rose et 1 rouge)
- 2 oranges, pelées et hachées
- le jus d'1 citron

1 Pour préparer l'ananas, coupez les deux extrémités. Posez-le debout et retirez l'écorce au couteau de haut en bas, en enlevant tous les « yeux » mais sans entamer la pulpe. Détaillez la pulpe en petits morceaux.

2 Épluchez les pamplemousses et détachez les quartiers, en les dégageant des membranes (facultatif). Mettez dans un robot avec l'ananas, les oranges et le jus de citron. Actionnez pour mélanger.

3 Passez le jus au chinois pour éliminer les membranes et les peaux blanches. Versez dans de hauts verres et servez glacé, avec une paille (facultatif).

BOISSONS CHAUDES AUX AGRUMES

En mettant une ou deux rondelles d'orange, de citron jaune ou vert dans du vin chaud ou du café brûlant, vous développerez leur parfum.

Vin chaud

Parfait pour accueillir des invités par une froide soirée d'hiver.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 bouteille de vin rouge
6 cuil. à soupe de sucre roux
2 bâtons de cannelle
1 citron coupé en rondelles
4 clous de girofle entiers
15 cl de cognac ou de porto
rondelles de citron, pour servir

1 Mettez tous les ingrédients excepté le cognac (ou le porto) dans une grande casserole. Portez à ébullition, puis retirez du feu. Couvrez et laissez macérer 5 min pour que les parfums se développent.

2 Passez le liquide dans une jatte pour retirer les épices et le citron. Ajoutez le cognac (ou le porto). Servez chaud, décoré d'1/2 rondelle de citron.

Café brûlot

Ce mélange de café, cognac et liqueur d'orange orné de zestes d'agrumes, est spectaculaire quand vous le faites flamber à table.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 orange
1 citron
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
6 clous de girofle
1 bâton de cannelle
18 cl de cognac
3 à 4 cuil. à soupe de curaçao ou une autre liqueur à l'orange
50 cl de café noir fort
4 à 6 volutes de zeste d'orange

1 Prélevez l'écorce de l'orange et celle du citron en une seule longue lamelle.

2 Mettez les écorces dans une casserole. Ajoutez le sucre, les clous de girofle, la cannelle, le cognac et la liqueur, et chauffez pour dissoudre le sucre. Flambez avec précaution, puis ajoutez le café en filet. Servez dans des verres résistant à la chaleur, décorez de zeste d'orange.

Café à l'orange

Savourez le contraste entre l'onctuosité de la crème à l'orange et le café à la liqueur brûlant.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

12 cl de crème fraîche liquide
2 cuil. à soupe de sucre glace
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
60 cl de café noir fort et brûlant
15 cl de liqueur à l'orange
4 quartiers d'orange, pour décorer

1 Fouettez la crème en mousse, incorporez le sucre glace et le zeste d'orange. Mettez au frais 30 min, soit jusqu'à ce que la crème à l'orange soit assez ferme pour supporter un quartier d'orange.

2 Répartissez le café brûlant dans 4 verres et incorporez 2 cuillerées à soupe de liqueur à chaque portion. Couronnez d'une généreuse volute de crème fouettée, puis posez un quartier d'orange sur la crème. Servez aussitôt.

COCKTAILS AUX AGRUMES

Depuis leur grande époque dans les années 1920 et 1930, les cocktails sont restés très populaires. Les agrumes en sont un ingrédient très apprécié, en jus, émincé ou frotté sur le bord du verre pour donner un avant-goût acidulé à la boisson elle-même.

Harvey wallbanger

Le Galliano se marie merveilleusement avec le jus d'orange, comme l'illustre ce cocktail bien connu.

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS
- 2 cuil. à soupe de vodka
- 1 cuil. à soupe de liqueur Galliano
- 15 cl de jus d'orange
- glace pilée
- 1 petite orange, pour décorer

1 Versez les alcools et le jus dans un grand verre à cocktail ou un shaker rempli de glace pilée. Mélangez ou secouez le cocktail 30 s pour le refroidir.

CONSEIL DU BARMAN

Le jus d'orange fraîchement pressé ou en bouteille est l'un des ingrédients essentiels des boissons à base d'un seul alcool, en particulier avec les alcools blancs comme le gin, la vodka et le rhum blanc. Dans les cocktails, le jus de citron fraîchement pressé permet de compenser la suavité des liqueurs. Le citron vert, encore plus acidulé, s'ajoute aux cocktails qui demandent à être très relevés.

2 Avec un canneleur-zesteur, prélevez des lanières de zeste sur l'orange. Coupez l'orange en minces rondelles régulières.

3 Coupez les rondelles d'orange en deux et insérez-les dans la glace pilée dans un verre à cocktail. Passez le cocktail dans le verre, décorez avec le zeste et servez.

Morning glory fizz

En dépit de son nom, vous boirez cette « gloire du matin » plutôt en soirée.

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS
- 1 cuil. à soupe de cognac
- 1 cuil. à café de curaçao
- 1 cuil. à café de jus de citron
- quelques gouttes d'anisette
- 1 filet d'Angostura bitter
- eau gazeuse
- 1 volute d'écorce de citron, pour décorer

Versez le cognac, le curaçao, le jus de citron et l'anisette dans un shaker rempli de glace pilée et secouez 20 s environ. Passez dans un petit verre à cocktail très froid. Ajoutez du bitter à votre goût et complétez avec de l'eau gazeuse. Décorez avec la volute de citron.

Tequila sunset

Essayez cette recette qui change de la tequila sunrise. Dans ce cocktail, la grenadine rouge vif reste au fond puis se dilue en remontant dans le jus d'orange. Ici, l'orange, la tequila et la crème de cassis forment un joli dégradé.

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS
- 2 cuil. à soupe de tequila
- 12 cl de jus de citron glacé
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de jus d'orange glacé
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 cuil. à soupe de crème de cassis

1 Versez la tequila puis le jus de citron et le jus d'orange dans un grand verre à cocktail bien froid.

2 Mélangez les ingrédients en faisant rouler un agitateur à cocktail entre vos paumes. Versez lentement le miel dans le verre pour qu'il tapisse le fond.

3 Versez la crème de cassis, sans remuer, pour ajouter un lit rouge sombre au-dessus du miel.

Gin fizz

Le sorbet au citron est ici rehaussé par de jolis glaçons abritant des volutes de zeste de citron, des fruits rouges ou des fleurs.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS
- fruits rouges et groseilles
- zestes d'orange et de citron
- petites fleurs comestibles (roses ou violettes)
- 4 boules de sorbet au citron
- 2 cuil. à soupe de gin
- 12 cl de tonic

1 Pour faire les glaçons, mettez les fruits, le zeste et les fleurs séparément dans des bacs à glaçons.

2 Remplissez d'eau avec précaution et mettez plusieurs heures au congélateur. Répartissez le sorbet dans 2 verres. Arrosez de gin, ajoutez 2 à 3 glaçons et finissez par le tonic. Servez.

VARIANTE

Remplacez le sorbet au citron par du sorbet à l'orange, le tonic par de l'eau gazeuse et ajoutez 2 cuillerées à soupe de Cointreau.

Margarita glacée aux agrumes

Cette boisson-sorbet onctueuse et acidulée garde le punch du célèbre cocktail mexicain.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS
- 2 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre, plus un peu pour givrer le verre
- 4 rondelles de citron vert et 4 rondelles de citron jaune
- 4 cuil. à soupe de tequila
- 2 cuil. à soupe de Cointreau
- 6 à 8 petites boules de sorbet à l'orange ou au citron vert
- 15 cl de limonade

1 Givrez le verre avec du jus de citron vert et du sucre. Ajoutez 2 rondelles de citron vert et 2 de citron jaune dans chaque verre, en les mettant debout.

2 Mélangez la tequila, le Cointreau et le jus de citron dans une jatte. Mettez le sorbet dans les verres, versez le mélange alcoolisé et finissez par la limonade.

VARIANTE

Givrez le bord des verres avec du sel et non du sucre, pour un goût plus traditionnel.

Snowball

Citron vert, muscade et crème glacée donnent à ce cocktail une onctuosité irrésistible.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 8 boules de glace à la vanille
- 12 cl d'advocaat
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
- muscade fraîchement râpée
- 30 cl de limonade très froide

1 Mettez la moitié de la glace à la vanille dans un robot et ajoutez l'advocaat et le jus de citron vert, avec beaucoup de muscade. Actionnez le moteur quelques secondes pour bien mélanger.

2 Mettez le reste de la glace dans 4 verres. Versez le mélange d'advocaat et complétez avec de la limonade. Saupoudrez de muscade.

COCKTAILS RAPIDES AUX AGRUMES

Milano. Mélangez du gin et de la liqueur Galliano en proportions égales, de la glace pilée et le jus d'1/4 de citron dans un shaker. Secouez puis passez dans un verre à cocktail.

Gimlet. Mélangez en proportions égales du gin et du cordial au citron vert dans un verre, avec 2 glaçons.

Gin rickey. Emplissez à moitié de glace un haut verre. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de gin, le jus d'1/4 de citron vert ou d'1/2 citron et un filet de grenadine. Mélangez et complétez avec de l'eau gazeuse.

RECETTES AVEC DES AGRUMES

Les agrumes, utiles et polyvalents, apportent leurs parfums, leurs arômes, leurs couleurs et leur générosité à une vaste gamme de plats. Dans les recettes salées, les citrons jaunes et verts sont traditionnels pour parfumer toutes sortes de soupes, tagines et plats de poisson ; les oranges et les kumquats se marient bien avec le canard, et les pamplemousses sont excellents dans les salades. Dans les plats sucrés, les agrumes ajoutent leur saveur rafraîchissante à de nombreuses recettes, des sorbets aux cheesecakes en passant par les compotes et les puddings, sans oublier les pains et les gâteaux.

Soupes et hors-d'œuvre

Les soupes d'été et les hors-d'œuvre acidulés sont parfaits pour réveiller les papilles gustatives au début d'un repas. Les agrumes rafraîchissants – citrons verts acidulés, piquant des citrons en conserve ou douceur des oranges – nettoient le palais et stimulent l'appétit. Voici des recettes de soupes onctueuses et parfumées, de fruits de mer épicés et de légumes subtilement aromatisés, qui toutes sont rehaussées par la saveur particulière des agrumes.

AVGOLEMONO

*Le nom de cette soupe grecque très populaire, légère et nourrissante, signifie « œuf et citron », ses deux principaux ingrédients. Vous pouvez remplacer l'*orzo *(petites pâtes grecques en forme de grains de riz) par n'importe quelle autre variété de petites pâtes à potage.*

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

1,75 l de bouillon de poulet
120 g d'*orzo* (petites pâtes à potage)
3 œufs
le jus d'1 gros citron
sel et poivre noir du moulin
rondelles de citron, en garniture

1 Portez le bouillon à ébullition à feu vif dans une grande casserole. Ajoutez les pâtes et faites cuire 5 min.

2 Battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis ajoutez le jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Incorporez lentement une louche de bouillon de poulet bouillant, puis 1 ou 2 autres. Reversez la préparation dans la casserole, retirez du feu et mélangez bien.

3 Salez et poivrez à votre goût et servez aussitôt, en décorant de rondelles de citron. (Ne laissez plus bouillir après avoir ajouté les œufs.)

CONSEIL

Ce mélange d'œufs et de citron est aussi très utilisé en Grèce comme sauce pour les pâtes ou les boulettes de viande.

SOUPE AUX CAROTTES ET AUX ORANGES

Cette soupe estivale traditionnelle est toujours appréciée pour sa consistance crémeuse et son merveilleux arôme d'agrumes. Utilisez du bon bouillon de poulet fait maison ou un bouillon de légumes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 50 g de beurre
- 3 poireaux émincés
- 450 g de carottes émincées
- 1,2 l de bouillon de poulet ou de légumes
- le zeste et le jus de 2 oranges
- 1/2 cuil. à café de muscade fraîchement râpée
- 15 cl de yaourt nature
- sel et poivre noir du moulin
- feuilles de coriandre fraîche, en garniture

1 Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez les poireaux et les carottes et tournez pour les enduire de beurre. Couvrez et laissez cuire environ 10 min, jusqu'à ce que les légumes commencent à s'assouplir mais sans dorer.

2 Ajoutez le bouillon, le zeste et le jus des oranges. Saupoudrez de muscade et assaisonnez de sel et de poivre. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez frémir 40 min environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3 Laissez tiédir, puis réduisez la soupe en purée lisse au robot.

4 Reversez la soupe dans la casserole et ajoutez 2 cuillerées à soupe de yaourt, puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Réchauffez à feu doux.

5 Versez la soupe dans des assiettes individuelles chaudes et posez au centre une volute de yaourt. Garnissez de quelques feuilles de coriandre et servez aussitôt.

SOUPE AUX POIS CHICHES, AU CITRON ET AU PERSIL

Le citron fait ressortir le parfum du persil frais dans cette soupe goûteuse inspirée de la cuisine d'Afrique du Nord. Servez-la avec du pain croustillant.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches ayant trempé toute une nuit
- 1 petit oignon grossièrement haché
- 1 bouquet de persil frais (environ 40 g)
- 2 cuil. à soupe d'un mélange d'huiles d'olive et de tournesol
- 1,2 l de bouillon de poulet
- le jus d'1/2 citron
- sel et poivre noir du moulin
- quartiers de citrons et zeste de citron finement prélevé et haché, en garniture
- pain croustillant, en accompagnement

1 Égouttez les pois chiches et rincez-les à l'eau froide. Faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante à feu vif puis laissez frémir 1 h à 1 h 30 ; ils doivent être tendres. Égouttez et retirez les peaux avec les doigts.

2 Mettez l'oignon et le persil dans le bol d'un robot et hachez finement.

3 Chauffez les huiles dans une grande poêle et faites cuire le mélange haché 4 min à feu doux, jusqu'à ce que les oignons soient légèrement souples.

4 Ajoutez les pois chiches, faites cuire 2 min à feu doux, puis versez le bouillon. Salez et poivrez. Portez la soupe à ébullition, couvrez et laissez frémir 20 min, jusqu'à ce que les pois chiches soient très tendres.

5 Laissez tiédir puis réduisez en purée grossière au robot ou à la fourchette. La soupe doit être épaisse et garder sa texture.

6 Versez la soupe dans une autre casserole, incorporez le jus de citron, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réchauffez à feu doux et servez, décoré de quartiers de citrons et de zeste haché, et accompagné de pain croustillant.

POTAGE THAÏ AU POISSON

Citrons verts, citronnelle, piments et galanga parfument cette soupe. Appétissante et savoureuse, elle est parfaite pour un dîner entre amis.

Pour 2 à 3 personnes

INGRÉDIENTS

- 350 g de filet de lotte sans la peau, coupé en dés de 3 cm
- 1 l de bouillon de poulet ou de poisson
- 3 tiges de citronnelle
- 3 citrons verts
- 2 petits piments rouges forts, frais, épépinés et finement émincés
- 1 morceau de 2 cm de galanga ou de racine de gingembre, pelé et finement émincé
- 6 tiges de coriandre
- 2 feuilles de kaffir grossièrement hachées (facultatif, voir Conseil)
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 3 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
- 2 cuil. à soupe de feuilles de coriandre fraîche hachées, en garniture

1 Portez lentement le bouillon à ébullition dans une casserole épaisse. Pendant ce temps, émincez en biais la partie bulbeuse de la citronnelle, en tranches de 3 mm d'épaisseur.

2 Retirez 4 larges lanières de zeste de citron vert avec un couteau éplucheur, en veillant à ne pas entamer la peau blanche qui rendrait la soupe amère. Pressez les citrons verts et réservez le jus.

3 Ajoutez au bouillon la citronnelle émincée, le zeste, les piments, le galanga émincé (ou le gingembre) et les tiges de coriandre ainsi que les feuilles de kaffir (facultatif). Laissez frémir 1 à 2 min.

CONSEIL
Le jus de 2 citrons verts suffit si vous utilisez des feuilles de kaffir.

4 Ajoutez la lotte, le vinaigre de riz, la sauce de poisson thaïe et la moitié du jus de citron vert réservé. Laissez frémir 3 min afin que le poisson soit juste cuit. Jetez les tiges de coriandre, goûtez et, si nécessaire, ajoutez du jus de citron vert – la soupe doit être très acidulée. Parsemez de feuilles de coriandre et servez très chaud.

OLIVES MAROCAINES AUX DEUX MARINADES

Les citrons frais et en conserve apportent leurs qualités propres à ces amuse-gueules d'Afrique du Nord. Préparez-les une semaine à l'avance afin que les parfums se développent.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

450 g d'olives vertes non dénoyautées

Pour la marinade acidulée

3 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
3 cuil. à soupe de persil frais haché
1 gousse d'ail finement hachée
1 bonne pincée de poivre de Cayenne
1 bonne pincée de cumin en poudre
2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 à 3 cuil. à soupe de jus de citron

Pour la marinade épicée

4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
4 cuil. à soupe de persil frais haché
1 gousse d'ail finement hachée
1 cuil. à café de racine de gingembre frais râpée
1 piment rouge épépiné et émincé
1/4 de citron en conserve coupé en lanières

1 Appuyez sur les olives avec le plat d'un grand couteau, suffisamment pour écraser la chair mais sans casser le noyau. Mettez les olives dans une jatte d'eau froide, couvrez et laissez dessaler toute la nuit dans un endroit frais. Le jour suivant, égouttez-les et répartissez-les dans 2 bocaux stérilisés à couvercle vissé.

2 Pour la marinade acidulée, mélangez la coriandre, le persil et l'ail dans une jatte. Ajoutez le poivre de Cayenne et le cumin, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le jus de citron. Ajoutez les olives d'un des bocaux, mélangez bien et reversez dans le bocal. Ajoutez de l'huile d'olive et du jus de citron pour les recouvrir, si nécessaire.

3 Pour la marinade épicée, mélangez la coriandre avec le persil, l'ail, le gingembre, le piment et le citron en conserve. Ajoutez les olives du second bocal, mélangez bien et reversez dans le bocal. Fermez hermétiquement.

4 Conservez les olives au réfrigérateur, au moins une semaine avant de les servir, en secouant les bocaux de temps à autre.

ARTICHAUTS AUX HARICOTS VERTS ET À L'AÏOLI

Les artichauts seront parfaits, en saison, simplement frottés de citron et accompagnés par cette délicieuse mayonnaise à l'ail.

Pour 3 personnes

INGRÉDIENTS

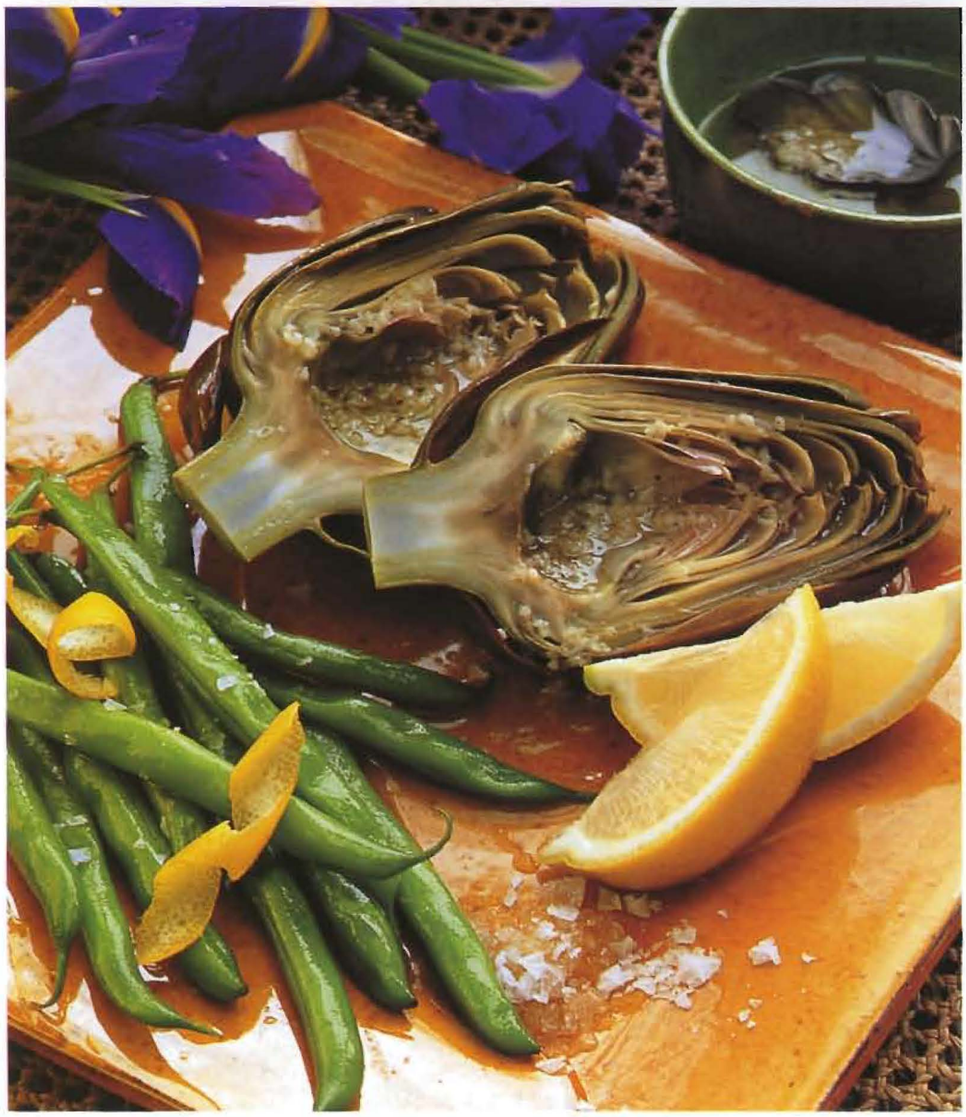
3 petits artichauts
250 g de haricots verts
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
le zeste d'1 citron
gros sel, pour saupoudrer les artichauts
quartiers de citrons, en garniture

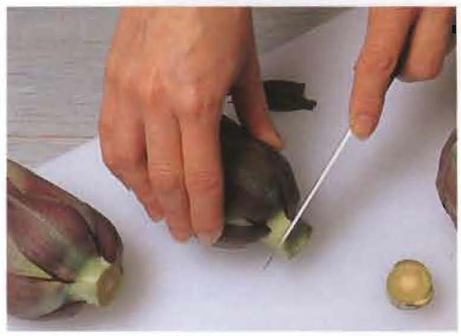
Pour l'aïoli

6 grosses gousses d'ail finement émincées
2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
25 cl d'huile d'olive
sel et poivre noir du moulin

1 Commencez par l'aïoli. Mettez l'ail et le vinaigre dans le bol d'un robot. Le moteur étant en action, versez lentement l'huile d'olive jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. (Vous pouvez aussi presser l'ail avec le vinaigre et incorporer peu à peu l'huile au fouet.) Salez et poivrez à votre goût.

2 Pour préparer la salade, faites cuire les haricots verts 1 à 2 min à l'eau bouillante légèrement salée afin de les assouplir. Égouttez bien.





3 Coupez la queue des artichauts à ras de la base. Faites cuire les artichauts 30 min dans une grande casserole d'eau salée, jusqu'à ce que vous puissiez détacher une feuille facilement. Égouttez bien.

4 Avec un grand couteau aiguisé, coupez les artichauts en deux dans la longueur et retirez soigneusement le foin à la cuillère.

5 Disposez les artichauts et les haricots sur des assiettes de service et arrosez d'huile d'olive. Parsemez de zeste de citron et assaisonnez de gros sel et d'un peu de poivre. Versez l'aïoli dans le cœur des artichauts et servez cette salade chaude, garnie de quartiers de citrons.

6 Dégustez les artichauts avec quelques gouttes de jus de citron et en trempant les feuilles dans l'aïoli. Mangez le cœur à la fourchette.

CROQUETTES DE RICOTTA ET SALSA À L'AVOCAT

La salsa parfumée à la tomate fraîche, épicée d'oignon rouge, de piment et de citron vert, est excellente avec ces croquettes à la ciboule qui fondent dans la bouche.

Pour 12 croquettes environ

INGRÉDIENTS

250 g de ricotta
1 gros œuf battu
6 cuil. à soupe de farine
1/2 sachet de levure chimique
6 cuil. à soupe de lait
1 botte de ciboules finement émincées
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
huile de tournesol pour frire
sel et poivre noir du moulin
20 cl de crème fraîche, pour servir
brins de coriandre fraîche et quartiers de citrons verts, pour servir

Pour la salsa

250 g de tomates
2 avocats mûrs mais fermes
1 petit oignon rouge détaillé en dés
le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
1/2 à 1 piment frais vert ou rouge, épépiné et finement haché
2 à 3 cuil. à soupe d'un mélange de menthe et de coriandre fraîches hachées
1 pincée de sucre en poudre
1 à 2 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
sel et poivre noir du moulin

1 Commencez par la salsa. Mondez et épépinez les tomates et hachez grossièrement la chair. Réservez. Pelez, dénoyautez et coupez les avocats en dés. Mettez dans une petite jatte avec l'oignon, le zeste et le jus de citron vert. Ajoutez le piment, les tomates, la menthe et la coriandre. Assaisonnez de sel et poivre, de sucre et de sauce de poisson. Mélangez et réservez 30 min.

2 Battez la ricotta pour la rendre lisse, incorporez l'œuf, la farine et la levure, puis le lait, pour obtenir une pâte épaisse et unie. Ajoutez la ciboule et la coriandre. Poivrez bien et salez.

3 Chauffez de l'huile à feu modéré dans une poêle antiadhésive. Déposez quelques cuillerées du mélange pour obtenir des croquettes de 8 cm de diamètre environ, et faites cuire 5 min de chaque côté. Le mélange donne environ 12 croquettes.

4 Goûtez la salsa et rectifiez l'assaisonnement, en ajoutant du sucre à votre goût. Servez aussitôt les croquettes de ricotta avec la salsa et 1 cuillerée de crème fraîche. Garnissez de brins de coriandre et de quartiers de citrons verts.

VARIANTE

Les croquettes sont également excellentes avec du saumon fumé.

BOULETTES DE POISSON ET CONDIMENT AU CONCOMBRE

Ces savoureuses petites boulettes de poisson forment des amuse-gueules très appréciés en Thaïlande et en Asie du Sud-Est. On les sert généralement avec de la bière glacée.

Pour 12 boulettes environ

INGRÉDIENTS

300 g de filet de morue coupé en morceaux
3 feuilles de citron kaffir plus quelques-unes pour décorer
2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge
1 œuf
2 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
1 cuil. à café de sucre en poudre
2 cuil. à soupe de Maïzena
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
50 g de haricots verts émincés
huile végétale, pour la friture

Pour le condiment au concombre

4 cuil. à soupe de vinaigre de riz ou de lait de coco
50 g de sucre en poudre
1 tête d'ail au vinaigre
1 cuil. à soupe de racine de gingembre frais hachée
1 concombre coupé en julienne
4 échalotes finement émincées

1 Préparez le condiment. Portez à ébullition dans une petite casserole le vinaigre et le sucre avec 4 cuillerées à soupe d'eau, en remuant constamment pour dissoudre le sucre. Laissez refroidir.

2 Séparez les gousses d'ail. Hachez-les finement et mettez-les dans une jatte avec le gingembre. Ajoutez concombre et échalotes, mélangez, puis versez dans la casserole contenant le vinaigre et remuez bien.

3 Émincez finement les feuilles de kaffir. Réservez. Mettez les morceaux de poisson, la pâte de curry et l'œuf dans le bol du robot et réduisez le tout en une pâte lisse.

4 Transférez le mélange dans une jatte et incorporez la sauce de poisson thaïe, le sucre, la Maïzena, les feuilles de kaffir émincées, la coriandre et les haricots verts. Mélangez bien puis formez 12 boulettes, de 5 mm d'épaisseur et de 5 cm de diamètre, environ.

5 Chauffez l'huile dans une bassine à friture. Faites frire les boulettes, en plusieurs fournées, 4 à 5 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

6 Retirez les boulettes avec une écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Gardez au chaud pendant que vous faites cuire les suivantes. Décorez de feuilles de kaffir et servez avec le condiment.

GAMBAS À LA MÉDITERRANÉENNE

Ces brochettes de gambas marinées dans du citron vert pimenté, puis grillées jusqu'à ce qu'elles se colorent, font une délicieuse entrée.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 20 gambas crues
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 6 cuil. à soupe de persil frais finement haché
- les feuilles d'1 brin de romarin, finement hachées
- 1 pincée de poudre de piment séché
- le jus de 2 citrons verts
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre noir du moulin
- salade verte, en accompagnement

1 Lavez les gambas à l'eau salée, retirez la tête et décortiquez-les. Incisez le dos de chaque gamba et retirez le boyau noir avec la pointe d'un couteau ou d'un pique-olives.

2 Incisez sur toute la longueur, sans trancher complètement, et ouvrez chaque gamba en deux, avec précaution.

3 Dans une jatte, mélangez ail, persil, romarin, poudre de piment, jus des citrons verts et huile d'olive. Ajoutez les gambas, assaisonnez et laissez macérer 1 h.

4 Faites tremper 10 brochettes en bois dans de l'eau chaude, au moins 30 min.

5 Préchauffez le gril du four. Enfilez les gambas par 2 sur 2 brochettes parallèles et faites griller environ 2 min, jusqu'à ce que chaque côté soit devenu rose. Retirez les gambas des brochettes et servez avec de la salade verte.

NOIX DE SAINT-JACQUES AU CITRON ET AU THYM

Les noix de Saint-Jacques doivent être à peine cuites. Elles sont délicieuses marinées avec du thym et de l'ail et cuites avec du vinaigre balsamique et du citron. Bien nettoyées, les coquilles forment de jolies coupes de service.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 16 noix de Saint-Jacques préparées
- 50 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 4 brins de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 échalote finement hachée
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 15 cl de bouillon de poulet ou de légumes
- sel et poivre noir du moulin
- 24 feuilles d'épinards très tendres, en garniture

1 Mélangez l'huile d'olive, l'ail, le thym, le laurier et le persil dans une jatte. Ajoutez les noix de Saint-Jacques et laissez macérer 1 h dans un endroit frais.

2 Chauffez une grande poêle jusqu'à ce qu'elle fume. Retirez les Saint-Jacques de la marinade et égouttez-les. Mettez-les dans la poêle et saisissez à sec 30 s de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques. Ne les cuisez pas plus longtemps car elles durciraient. Transférez les noix de Saint-Jacques dans un plat et gardez au chaud.

3 Mettez la marinade dans la poêle, puis l'échalote, le vinaigre balsamique, le jus de citron et le bouillon. Faites cuire à feu vif 5 min. Jetez le laurier et assaisonnez bien.

4 Disposez 6 feuilles d'épinards autour de chaque coquille au centre de 4 assiettes à hors-d'œuvre. Posez 4 noix de Saint-Jacques dans chaque coquille et arrosez avec le jus de cuisson. Servez aussitôt.

CONSEIL
Pour préparer les Saint-Jacques, ouvrez-les avec un couteau solide à lame courte. Retirez la barbe et les parties noires ainsi que le boyau de la noix. Détachez la partie comestible (noix et corail). Gardez 4 coquilles pour servir. Vous pouvez aussi acheter des noix sans leur coquille et servir dans des petits plats.

COCKTAIL DE CREVETTES ROSES

Ce cocktail de crevettes fraîches parfumées au citron et à la sauce Worcestershire, et enrobées d'une mayonnaise onctueuse, constitue une excellente entrée.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de crevettes roses cuites et décortiquées
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise, faite maison de préférence
- 4 cuil. à soupe de ketchup
- 1 à 2 cuil. à café de sauce Worcestershire
- le jus d'1 citron
- 1/2 laitue romaine ou autre salade croquante
- sel, poivre noir du moulin et paprika
- 5 grosses crevettes roses entières, non décortiquées, en garniture (facultatif)
- minces tranches de pain complet beurrées et quartiers de citrons, en accompagnement

1 Fouettez légèrement la crème fraîche avec la mayonnaise et le ketchup dans une jatte. Ajoutez la sauce Worcestershire, puis suffisamment de jus de citron pour donner une sauce acidulée.

CONSEIL

Les crevettes partiellement décortiquées, queue intacte, font une jolie décoration.

2 Ciselez finement la salade et remplissez 6 coupes individuelles au tiers de leur contenance.

3 Tournez les crevettes dans la sauce, salez et poivrez. Versez le mélange sur la salade. Vous pouvez poser une crevette entière sur le bord de chaque coupe et saupoudrer de poivre noir et/ou de paprika.

SAUMON MARINÉ AUX ÉPICES THAÏES

Des épices thaïes piquantes, rehaussées par des feuilles de kaffir et des citrons verts, transforment cette recette scandinave en un plat exotique.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 morceau de saumon sans la queue (environ 700 g), nettoyé et préparé (voir Conseil)
- 4 cuil. à soupe de gros sel marin
- 4 cuil. à café de sucre cristallisé
- 1 morceau de 3 cm de racine de gingembre frais, pelée et râpée
- 2 tiges de citronnelle (feuilles dures retirées) finement émincées
- 4 feuilles de citron kaffir, déchirées
- le zeste râpé d'1 citron vert
- 1 piment rouge frais épépiné et finement haché
- 1 cuil. à café de grains de poivre noir grossièrement écrasés
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- coriandre et quartiers de citrons verts, en garniture

Pour la sauce

- 15 cl de mayonnaise
- le jus d'1/2 citron
- 2 cuil. à café de coriandre fraîche hachée

1 Dans une jatte, mélangez sel, sucre, gingembre, citronnelle, feuilles de kaffir, zeste de citron vert, piment, poivre et coriandre.

2 Mettez 1/4 de cette préparation dans un plat peu profond. Posez un filet de saumon, peau vers le bas, sur les épices. Étalez les 2/3 du reste du mélange sur la chair, puis posez le second filet par-dessus, chair vers le bas. Étalez le reste du mélange sur le poisson.

3 Recouvrez le poisson d'une feuille de papier d'aluminium et posez une planche dessus. Lestez avec des boîtes de conserve. Mettez le poisson au frais 2 à 5 jours, en le retournant tous les jours dans les épices.

4 Préparez la sauce en mélangeant dans une jatte la mayonnaise avec le jus de citron et la coriandre hachée.

5 Raclez les épices du poisson et jetez-les. Émincez la chair le plus finement possible. Servez avec la sauce au citron vert, garnissez de coriandre et de quartiers de citrons verts.

CONSEIL

Demandez à votre poissonnier d'écailler le poisson, de le fendre dans la longueur et d'en prélever les filets.

ESPADON FRIT, SAUCE AU CITRON VERT

Les Japonais adoptent de nouveaux plats venus du monde entier et les accommodent à leur façon. Cette salade en est un bon exemple. Le poisson frais est finement émincé et frit, puis servi avec une salade croquante assaisonnée de citron vert.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 pavé de 300 g d'espadon, sans la peau
75 g de daikon ou de radis noir
2 carottes épluchées
1 concombre
2 cuil. à café d'huile végétale
quelques brins de cresson
1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées

Pour l'assaisonnement

7 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à café de *dashi* mélangée à 7 cuil. à soupe d'eau (voir Conseils)
2 cuil. à soupe d'huile de sésame
le jus d'1/2 citron vert
le zeste d'1/2 citron vert coupé en lanières

1 Avec un couteau aiguisé, une mandoline ou une râpe à légumes, faites des lamelles très fines (4 cm de long) de daikon, de carotte et de concombre. Faites tremper le daikon et les carottes 5 min dans l'eau glacée, égouttez et mettez au frais.

2 Pour faire l'assaisonnement, mélangez tous les ingrédients dans une petite jatte. Mélangez bien et mettez au frais.

3 Chauffez l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elle fume. Saisissez le poisson environ 30 s sur toutes les faces. Plongez aussitôt dans l'eau froide, dans une jatte, pour arrêter la cuisson. Essuyez délicatement avec du papier absorbant et enlevez le maximum d'huile.

4 Avec un couteau aiguisé, coupez le pavé d'espadon en deux dans la longueur, puis émincez-le en lamelles de 5 mm, en découpant dans la largeur.

5 Disposez les morceaux de poisson en demi-cercle sur des assiettes individuelles. Mélangez les légumes émincés, le cresson et les graines de sésame. Formez des petits tas entre vos mains et posez-les au centre de l'assiette, sur l'espadon. Décorez de quelques lanières de zeste de citron vert. Versez l'assaisonnement sur le pourtour de l'assiette et servez aussitôt.

CONSEILS

• Le *dashi* se présente sous forme de poudre déshydratée qui permet de faire rapidement du bouillon *dashi*. Vous en trouverez dans les boutiques japonaises ou spécialisées en produits exotiques.
• Pour préparer le poisson, coupez-le en deux dans l'épaisseur puis émincez en travers en tenant le couteau perpendiculaire à la planche

CEVICHE À L'OIGNON ROUGE, À L'AVOCAT ET AUX PATATES DOUCES

Le poisson mariné dans du jus de citron est littéralement « cuit », devenant opaque et ferme. Le ceviche est un plat traditionnel d'Amérique du Sud, ici associé aux patates douces, à l'avocat et aux crevettes pour donner une salade savoureuse.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de filets de poisson blanc, sans la peau
- 1 oignon rouge finement émincé
- 1 pincée de poudre de piment rouge séché
- le zeste râpé d'1 petit citron vert et le jus de 5 citrons verts
- 450 à 500 g de patates douces, non épluchées
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive peu fruitée
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de vinaigre de riz
- 1/2 à 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 1/2 cuil. à café de graines de cumin grillées et moulues
- 1/2 à 1 piment frais rouge ou vert, épépiné et finement haché
- 2 petits avocats épluchés, dénoyautés et émincés
- 225 g de crevettes cuites décortiquées
- 3 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 2 cuil. à soupe de cacahuètes grillées hachées
- sel et poivre noir du moulin

1 Coupez le poisson en lanières ou en morceaux. Mettez la moitié de l'oignon sur le fond d'un plat en verre et posez le poisson dessus. Saupoudrez de piment et arrosez avec le jus des citrons verts. Couvrez et mettez 2 à 3 h au frais, en arrosant une ou deux fois le poisson avec le jus. Égouttez et jetez l'oignon.

2 Faites cuire les patates douces 20 à 25 min à la vapeur ou à l'eau, elles doivent être tendres. Pelez et coupez en morceaux.

3 Mettez l'huile dans une jatte et incorporez au fouet le vinaigre de riz et le sucre, ajoutez le cumin, le piment frais, le zeste de citron vert ainsi que sel et poivre.

4 Dans une autre jatte, mélangez le poisson, les patates, l'avocat, les crevettes, 2 cuillerées à soupe et 1/2 de coriandre et la sauce précédemment préparée.

5 Ajoutez le reste d'oignon rouge émincé et mélangez. Parsemez de coriandre et de cacahuètes et servez aussitôt.

AILERONS DE POULET À LA CHINOISE

La cuisine chinoise utilise souvent le citron pour les marinades. Il est associé ici au gingembre et à l'ail pour donner aux ailerons de poulet rôti un parfum exotique. Les ailerons sont parfaits en entrée ; comme ils se mangent avec les doigts, prévoyez des bols remplis d'eau tiède et garnis de rondelles de citron.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 12 ailerons de poulet
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 morceau de 4 cm de racine de gingembre frais, pelée et râpée
- le jus d'1 gros citron
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 3 cuil. à soupe de miel liquide
- 1/2 cuil. à café de poudre de piment
- 15 cl de bouillon de poulet
- sel et poivre noir du moulin
- quartiers de citrons et de citrons verts

1 Coupez et jetez le bout des ailerons. Coupez les ailerons en 2 morceaux.

2 Mettez les ailerons dans un plat peu profond, couvrez et réservez.

3 Mélangez l'ail, le gingembre, le citron et la sauce soja dans une petite jatte. Incorporez le miel, le piment en poudre, le bouillon de poulet et assaisonnez. Versez le mélange sur les ailerons de poulet en les en enrobant bien. Couvrez et laissez macérer toute la nuit au réfrigérateur.

4 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Retirez le poulet de la marinade et disposez-le en une seule couche dans un grand plat à four. Faites rôtir 25 min environ, en arrosant généreusement au moins deux fois en cours de cuisson avec la marinade.

5 Mettez les ailerons sur un plat de service. Versez le reste de la marinade dans le plat à four et portez à ébullition. Faites cuire jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse et versez sur les ailerons. Servez aussitôt, garni des quartiers de citrons jaunes et verts

CARPACCIO À LA ROQUETTE

Inventé à Venise, le carpaccio fut ainsi nommé en l'honneur du peintre de la Renaissance. Dans cette délicate recette italienne, le bœuf cuit très brièvement dans le jus de citron et l'huile d'olive, puis est servi avec des copeaux de parmesan. La viande doit être de première fraîcheur et de grande saveur. Demandez à votre boucher de l'émincer très finement.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 très fines tranches de filet de bœuf
- 1 gousse d'ail pelée et coupée en deux
- 1 citron et 1/2
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 bottes de roquette
- 125 g de parmesan, détaillé en copeaux
- sel et poivre noir du moulin

1 Frottez l'intérieur d'une jatte avec le côté coupé de l'ail. Pressez le citron dans la jatte puis incorporez l'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez reposer au moins 15 min.

2 Lavez soigneusement la roquette et retirez les tiges dures. Séchez avec du papier absorbant. Disposez la roquette sur le pourtour du plat de service ou répartissez dans 4 assiettes individuelles.

3 Disposez le bœuf émincé au centre du plat et arrosez de sauce, en l'étalant sur la viande. Parsemez de copeaux de parmesan et servez aussitôt.

VARIANTE

Remplacez le bœuf par du poisson à chair dense, comme le thon. Placez un pavé de thon entre 2 feuilles de film alimentaire et écrasez au rouleau à pâtisserie. Roulez ensuite bien serré et enveloppez de film alimentaire. Raffermissez au moins 4 h au congélateur. Retirez le film et coupez le poisson en travers, en tranches très fines. Servez avec la roquette, la sauce et le parmesan.

Accompagnements et salades

On attache souvent beaucoup plus d'importance au plat principal qu'aux accompagnements, et pourtant les associations de saveurs choisies avec soin peuvent transformer un plat ordinaire en repas de fête. Les sauces, nappages, assaisonnements et aromates aux agrumes relèvent le plus banal des légumes, rehaussent encore les ingrédients de luxe et donnent aux salades un piquant rafraîchissant. Outre les associations classiques de carottes et d'oranges, ces recettes apportent quelques mélanges originaux et délicieux, des pommes de terre glacées à l'orange au chou-fleur épicé et citronné.

ASPERGES VERTES ET SAUCE AUX ŒUFS CITRONNÉE

Œufs et citrons sont souvent présents dans les plats grecs, turcs et moyen-orientaux. Cette sauce fraîche et acidulée fait ressortir la délicatesse des asperges.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g d'asperges vertes, épluchées et ficelées en bottes
1 cuil. à soupe de Maïzena
environ 2 cuil. à café de sucre en poudre
2 jaunes d'œufs
le jus d'1 citron et 1/2
sel

VARIANTES

Cette sauce se marie bien avec les légumes nouveaux. Essayez-la avec des poireaux cuits entiers ou en morceaux, ou servez-la avec d'autres légumes nouveaux, tels que carottes et courgettes.

1 Faites cuire la botte d'asperges 7 à 10 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez bien et disposez les asperges sur un plat de service. Réservez 20 cl du liquide de cuisson.

2 Délayez la Maïzena dans une petite casserole avec le liquide de cuisson réservé et refroidi. Portez à ébullition en remuant constamment, et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporez 2 cuillerées à café de sucre, retirez du feu et laissez tiédir.

3 Battez les jaunes d'œufs avec le jus de citron, puis incorporez peu à peu dans la sauce refroidie. Laissez cuire à feu très doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse. Ne chauffez pas trop, sous peine de la voir tourner. Dès que la sauce est épaissie, retirez du feu et continuez à remuer 1 min. Goûtez et ajoutez du sel ou du sucre, si nécessaire. Laissez la sauce tiédir.

4 Remuez la sauce, puis versez-en un filet sur les asperges. Couvrez et mettez au moins 2 h au frais avant de servir avec le reste de la sauce.

CONSEIL

Utilisez des pointes d'asperges pour une entrée particulièrement raffinée.

PATATES DOUCES CONFITES À L'ORANGE

Un grand classique américain, ni Thanksgiving ni Noël ne pouvant se passer de patates douces. Servez-les avec des quartiers d'oranges.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de patates douces
- 25 cl de jus d'orange fraîchement pressé
- 4 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 1 cuil. à café de racine de gingembre frais, pelée et râpée
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de cannelle en poudre, plus un peu pour décorer
- 1 cuil. à café et 1/2 de cardamome en poudre
- 1 cuil. à café et 1/2 de sel
- poivre noir du moulin
- quartiers d'oranges, en accompagnement

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et coupez les patates en morceaux et faites-les cuire 5 min à l'eau bouillante.

2 Pendant ce temps, mélangez le reste des ingrédients dans une jatte. Étalez sur un plat à four peu profond.

3 Égouttez les patates et posez-les dans le plat. Faites cuire 1 h jusqu'à ce qu'elles soient tendres et confites. Décorez de cannelle en poudre et servez avec les quartiers d'oranges pour accompagner un plat principal.

CONSEIL

Les oranges Pineapple de Floride ou les oranges de Valence sont particulièrement juteuses.

POMMES DE TERRE HASSELBACK

Voici une façon originale de cuire les pommes de terre. Émincez chaque moitié en laissant les lamelles solidaires, et faites cuire avec de l'huile et du beurre. Les pommes de terre sont ensuite enrobées de sirop d'orange et remises au four.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 grosses pommes de terre
25 g de beurre fondu
3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pour le sirop

le jus d'1 orange
le zeste râpé d'1/2 orange
1 cuil. à soupe de sucre roux
poivre noir du moulin

CONSEIL

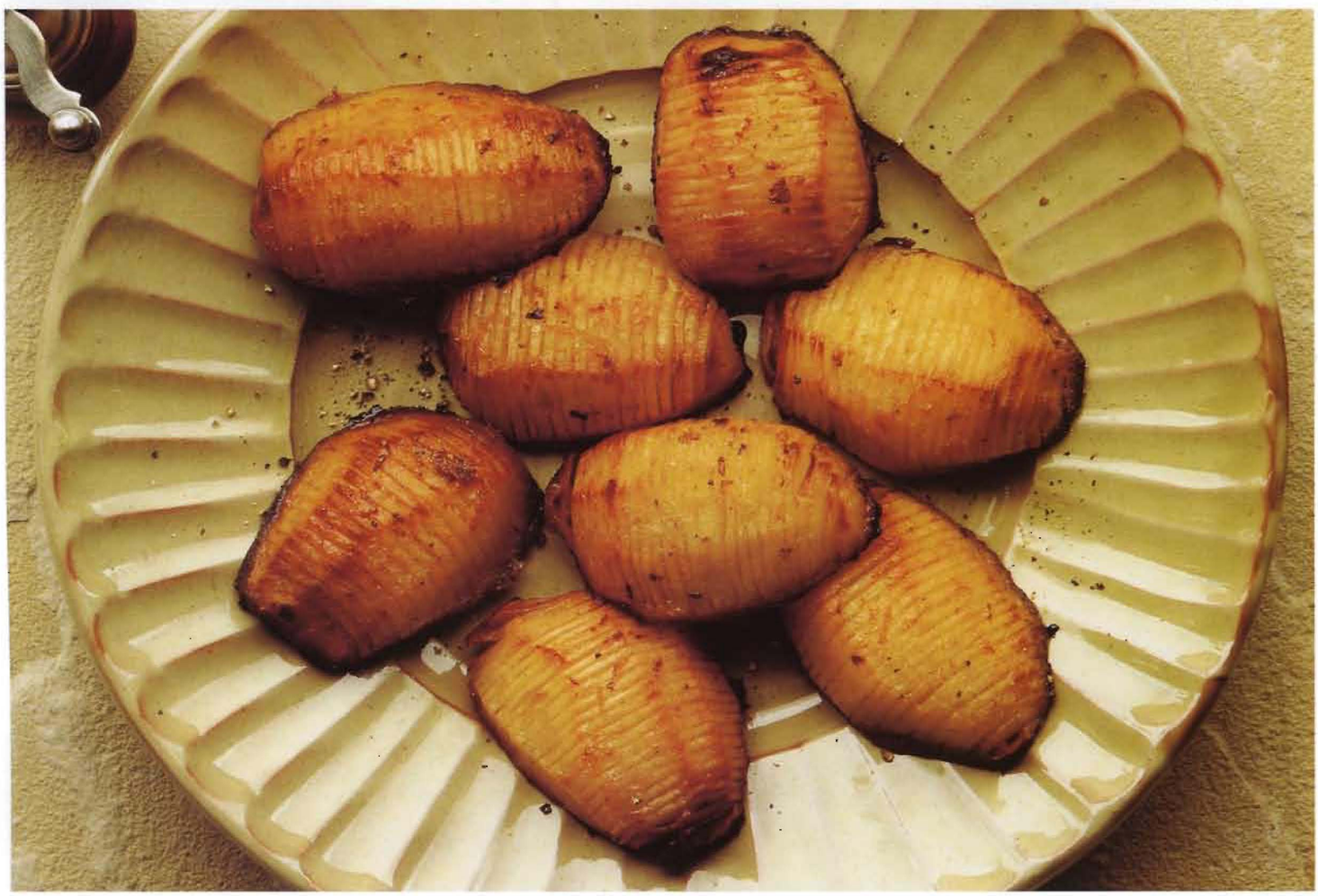
Pour faire des éventails, incisez les pommes de terre en biais, sans entamer la base. Appuyez légèrement sur le dessus des pommes de terre pour les aplatir et écarter les tranches en éventail.

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Coupez chaque pomme de terre en deux dans la longueur. Posez côté plat vers le bas et émincez la chair, mais en laissant 1 cm intact à la base.

2 Mettez les pommes de terre dans un grand plat à four. Enduisez-les de beurre fondu et arrosez d'huile d'olive. Faites rôtir 50 min.

3 Pour le sirop, chauffez à feu doux le jus et le zeste d'orange dans une casserole avec le sucre, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laissez frémir 3 ou 4 min à feu doux, jusqu'à épaississement, puis retirez du feu. Poivrez.

4 Quand les pommes de terre commencent à dorer, enduisez-les de sirop d'orange et remettez-les 15 min au four, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Transférez sur un plat de service chaud et servez aussitôt.



PETITS POIS AUX OIGNONS ET À LA CRÈME

Cette sauce crémeuse discrètement parfumée au citron est parfaite pour les oignons doux nouveaux et les petits pois tout frais. Vous obtiendrez un accompagnement délicieux pour la viande grillée, le poulet ou le poisson.

Pour 4 personnes

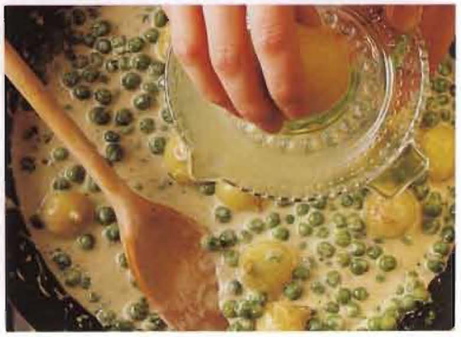
INGRÉDIENTS

- 1 kg de petits pois frais ou 350 g de surgelés (écossés)
- 200 g de petits oignons blancs nouveaux
- 15 g de beurre
- 15 cl de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de farine
- 2 cuil. à café de persil frais haché
- 1 à 2 cuil. à soupe de jus de citron
- sel et poivre noir du moulin

1 Pelez les oignons et coupez les gros en deux. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites dorer les oignons 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2 Incorporez les petits pois et mélangez. Ajoutez 12 cl d'eau, portez à ébullition et laissez frémir 10 min, afin qu'ils soient tendres. Le fond de la poêle doit être recouvert d'un filet d'eau.

3 Mélangez la crème avec la farine. Retirez la poêle du feu et incorporez la crème et le persil. Salez et poivrez à votre goût.



4 Faites cuire 3 min à feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajoutez le jus de citron, mélangez et servez aussitôt.

RAGOÛT ÉPICÉ DE NAVETS, ÉPINARDS ET TOMATES

Le paprika et le jus de citron donnent une saveur acidulée aux jeunes navets sucrés, aux épinards tendres et aux tomates bien mûres de ce simple ragoût de légumes méditerranéen. Choisissez de préférence des tomates olivettes.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de tomates olivettes ou d'autres tomates bien parfumées
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 450 g de jeunes navets épluchés
- 1 cuil. à café de paprika
- 1/2 cuil. à café de sucre en poudre
- 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 450 g de jeunes épinards frais, tiges retirées
- 1 à 2 cuil. à soupe de jus de citron
- sel et poivre noir du moulin

1 Incisez en croix le dessus des tomates, plongez-les 30 s dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les dans une jatte d'eau froide. Retirez la peau et émincez finement les tomates.

2 Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle ou une sauteuse et faites cuire les oignons émincés 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3 Incorporez les navets nouveaux, les tomates et le paprika avec 4 cuillerées à soupe d'eau, et laissez cuire à feu modéré jusqu'à ce que les tomates se défassent. Couvrez et continuez la cuisson afin que les navets soient tendres.

4 Ajoutez le sucre et la coriandre, puis les épinards et le jus de citron. Salez et poivrez. Laissez cuire encore 2 à 3 min, les épinards doivent être fondants. Servez chaud ou froid.

CHOU ROUGE ÉPICÉ AU CITRON

Les poires et le chou rouge se marient délicieusement ; dans cette recette, leurs parfums sont rehaussés par du vin rouge, du citron et du carvi. Servez ce plat d'Europe de l'Est pour accompagner du rôti de porc ou du gibier, tel que le sanglier ou le chevreuil.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 gros chou rouge détaillé en lanières
- 3 épaisses tranches de lard sans couenne, coupées en dés
- 1 gros oignon haché
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 grosse cuil. à soupe de graines de carvi
- 2 poires fermes mais mûres, épluchées et hachées régulièrement
- le jus d'1 citron
- 50 cl de vin rouge
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 150 g de miel liquide
- sel et poivre noir du moulin
- graines de carvi et ciboulette ciselée, en garniture

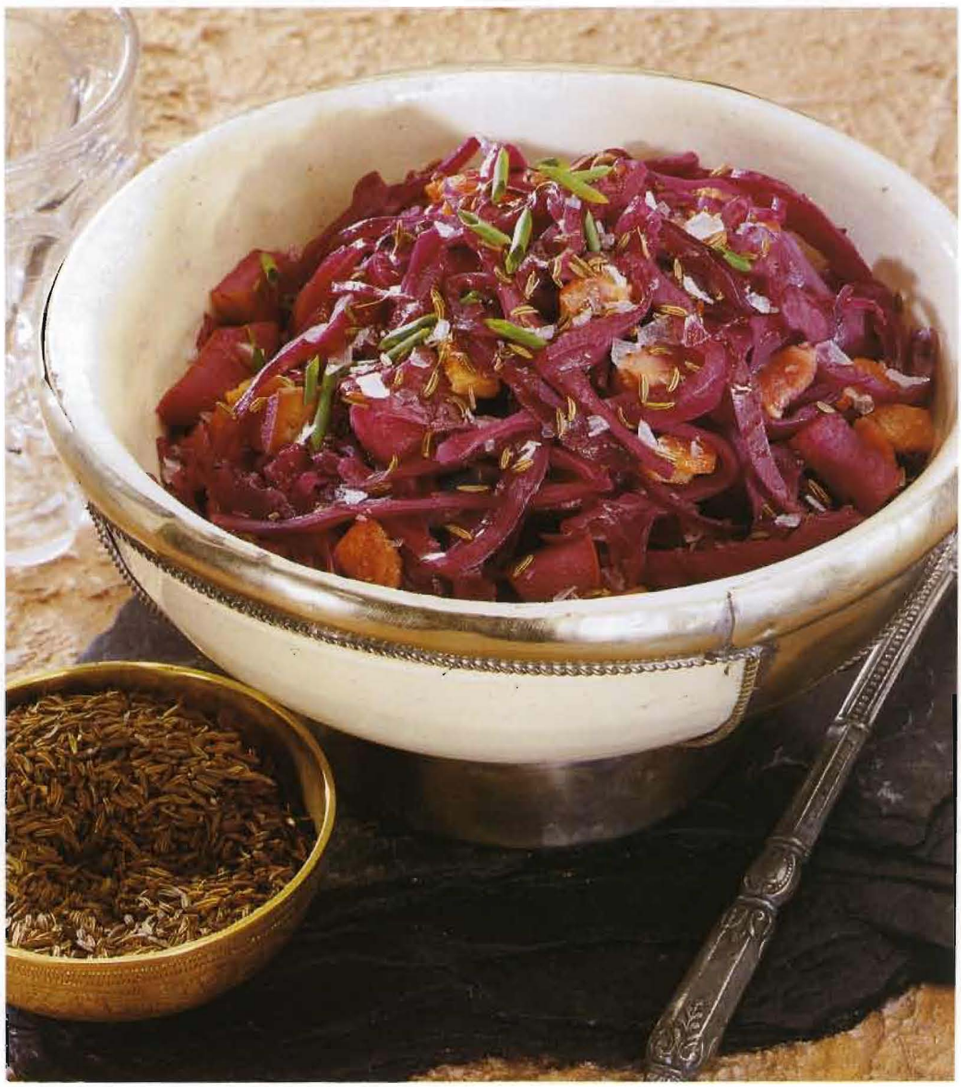
1 Faites cuire le lard à sec dans une poêle à feu doux, 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.

2 Ajoutez l'oignon et laissez cuire 5 min, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'il soit juste coloré.

3 Incorporez le chou, l'ail, le carvi et 12 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire 8 à 10 min.

4 Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez les poires hachées, le jus de citron, le vin rouge et le vinaigre de vin. Couvrez et laissez cuire 15 min à feu doux. Incorporez le miel.

5 Si le liquide de cuisson est trop important, retirez le couvercle et continuez la cuisson pour le faire réduire. Les poires seront en purée et la quantité de liquide réduira d'1/3. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Transférez dans un plat de service chaud et servez, décoré de graines de carvi et de ciboulette ciselée.



CHOU-FLEUR AUX TOMATES ET AU CUMIN

Dans cette recette originale de chou-fleur braisé aux tomates, excellent avec de la viande ou du poisson cuits au barbecue, le jus de citron vient rehausser la saveur des épices chaudes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 1 petit chou-fleur, détaillé en bouquets
- 4 tomates
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 1 bonne pincée de gingembre en poudre
- 1 à 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée (facultatif)
- sel et poivre noir du moulin

1 Incisez en croix le haut des tomates, plongez-les 30 s dans l'eau bouillante puis mettez-les dans l'eau froide. Ôtez la peau, coupez les tomates en quartiers et éliminez les graines.

2 Chauffez l'huile dans une cocotte, mettez l'oignon et l'ail à cuire en remuant 2 à 3 min, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez le chou-fleur et laissez cuire encore 2 à 3 min ; le chou-fleur doit être doré. Ajoutez les graines de cumin et le gingembre, faites cuire 1 min à feu vif, puis ajoutez les tomates, 20 cl d'eau et un peu de sel et de poivre.

3 Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez avec une assiette ou du papier d'aluminium et laissez frémir 6 à 7 min ; le chou-fleur doit être *al dente*.

4 Incorporez un peu de jus de citron pour rehausser la saveur, goûtez et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Si vous le souhaitez, parsemez de coriandre hachée, et servez aussitôt.

LÉGUMES RÔTIS MÉDITERRANÉENS

La cuisson au four fait ressortir la robuste saveur des courgettes, des oignons, des poivrons et des tomates. Ajoutez-leur du piquant avec du citron et de la harissa.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 2 à 3 courgettes
- 1 oignon d'Espagne
- 2 poivrons rouges
- 16 tomates cerises
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 pincée de graines de cumin
- 1 cuil. à café de thym frais ou 4 à 5 feuilles de basilic déchirées
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'1/2 citron
- 1 à 2 cuil. à café de harissa ou de Tabasco
- brins de thym frais, en garniture

CONSEIL
La harissa est une sauce tunisienne très pimentée, généralement vendue en pot

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Épluchez les courgettes et coupez-les en longues lanières. Coupez l'oignon en minces tranches, et les poivrons en morceaux, en jetant les graines et le cœur.

2 Placez tous ces légumes dans un plat à four, ajoutez les tomates, l'ail haché, les graines de cumin et le thym ou le basilic.

3 Arrosez d'huile d'olive et mélangez. Faites rôtir 25 à 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres et légèrement brûlés sur le dessus.

4 Mélangez le jus de citron avec la harissa ou le Tabasco et incorporez ce mélange aux légumes avant de servir. Décorez de thym frais.

SALADE DE CAROTTES À L'ORANGE

Voici une délicieuse salade rafraîchissante, mélange d'agrumes et de légumes si réussi qu'il est difficile de déterminer s'il s'agit d'une salade ou d'un dessert. Elle forme un excellent accompagnement pour la viande grillée, le poulet ou le poisson.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de carottes
- 2 grosses oranges navelina, washington ou bahia
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sucre en poudre (facultatif)
- 2 cuil. à soupe de pistaches hachées ou de cacahuètes grillées
- sel et poivre noir du moulin

1 Épluchez les carottes et râpez-les grossièrement dans une jatte.

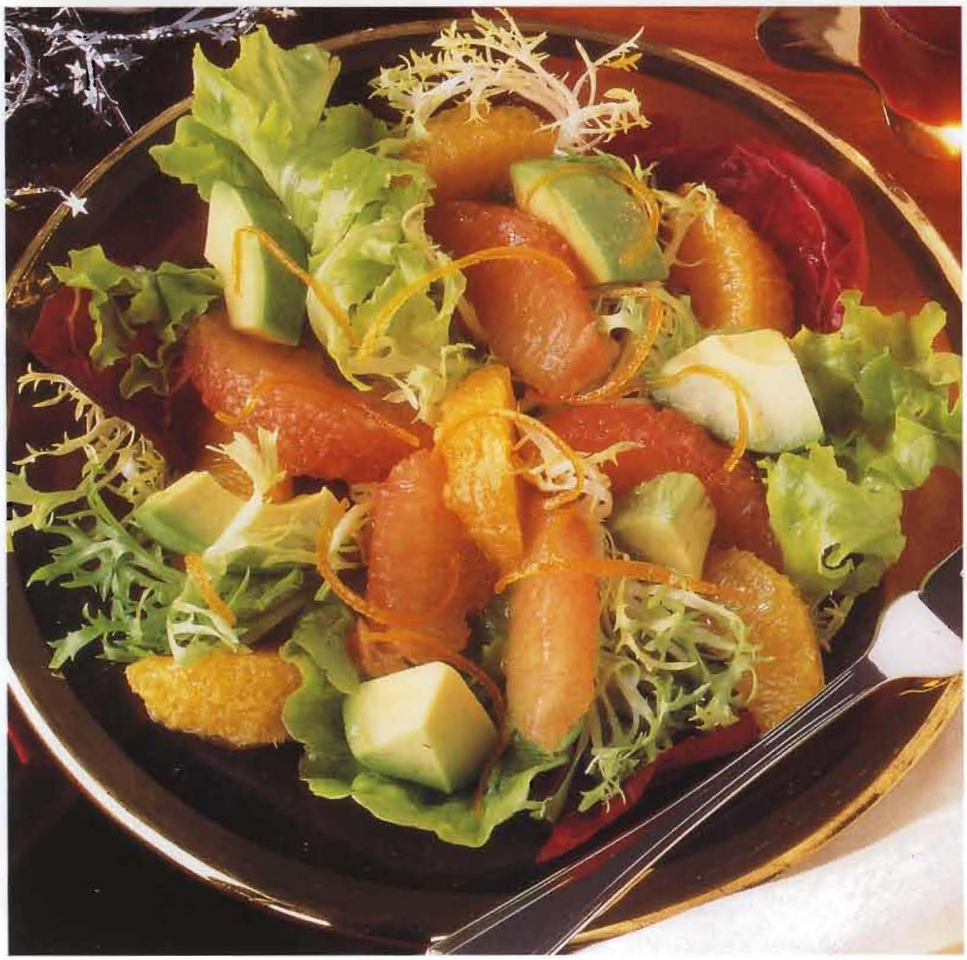
2 Coupez une mince rondelle d'écorce à chaque extrémité des oranges. Posez-les côté coupé sur une assiette, et pelez l'écorce et la peau blanche en lanières. En tenant les oranges au-dessus d'une jatte, détachez les quartiers en laissant les membranes. Pressez le jus.

3 Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron et le jus d'orange. Assaisonnez de sel, de poivre et de sucre (facultatif).

4 Tournez les oranges avec les carottes et arrosez avec la vinaigrette. Parsemez de pistaches ou de cacahuètes et servez.

SALADE D'AVOCAT ET DE PAMPLEMOUSSES

Cette salade d'agrumes et d'avocat, appétissante et rafraîchissante, est excellente comme accompagnement ou en entrée. Elle peut se préparer en partie à l'avance, l'assemblage se faisant au moment de servir (ne laissez pas l'avocat noircir).



Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

feuilles de laitue rouge et verte mélangées ou autre salade
2 pamplemousses roses doux
1 gros avocat ou 2 petits, pelés, dénoyautés et détaillés en dés

Pour la sauce

6 cuil. à soupe d'huile d'olive peu fruitée
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre noir du moulin

Pour l'écorce caramélisée

4 oranges
50 g de sucre en poudre

1 Pour préparer l'écorce caramélisée, prélevez de minces lamelles d'écorce sur les oranges à l'aide d'un couteau économe. Raclez la peau blanche à l'intérieur, puis coupez l'écorce en fines lanières.

2 Faites chauffer à feu doux le sucre et 4 cuillerées d'eau dans une petite casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez les lanières d'écorce, augmentez le feu et laissez bouillir à gros bouillon 5 min, jusqu'à ce que l'écorce soit tendre. Retirez les lanières à l'aide de 2 fourchettes et faites-les sécher sur une grille. Réservez le sirop pour la sauce.

3 Lavez et séchez les feuilles de laitue, puis ciselez-les. Avec un couteau aiguisé, retirez la peau blanche des oranges et épluchez les pamplemousses en veillant à ce qu'il ne reste aucune peau blanche. Tenez les agrumes au-dessus d'une jatte et détachez les quartiers en laissant les membranes. Pressez dans la jatte le jus restant dans les membranes.

4 Mettez tous les ingrédients de la sauce dans un bocal à couvercle vissé et secouez bien. Ajoutez le sirop réservé et vérifiez l'assaisonnement. Disposez les ingrédients de la salade sur des assiettes, avec les dés d'avocat. Arrosez de sauce et parsemez d'écorce caramélisée. Servez.

SALADE DE FENOUIL, D'ORANGES ET DE ROQUETTE

Cette salade légère et rafraîchissante est parfaite pour accompagner des plats épicés. Le fenouil délicat et la roquette poivrée se marient harmonieusement avec l'orange.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 2 oranges, jaffa, shamouti ou sanguines
- 1 bulbe de fenouil
- 125 g de roquette
- 50 g d'olives noires

Pour la sauce
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 petite gousse d'ail écrasée
- sel et poivre noir du moulin

1 Prélevez des lamelles de zeste sur les oranges, sans entamer la peau blanche, et coupez en fine julienne. Faites cuire quelques minutes dans l'eau bouillante. Égouttez et réservez. Pelez les oranges, en retirant la peau blanche. Coupez-les en rondelles minces et jetez les pépins.

2 Épluchez le bulbe de fenouil, coupez-le en deux dans la longueur et émincez en tranches fines, de préférence au robot ou avec une mandoline.

3 Mélangez les rondelles d'oranges et de fenouil dans une jatte et tournez avec les feuilles de roquette.

4 Pour faire la sauce, mélangez l'huile, le vinaigre et l'ail. Salez et poivrez. Versez sur la salade, mélangez bien et laissez reposer quelques minutes. Parsemez d'olives noires et des zestes d'oranges. Servez.

VARIANTE
Vous pouvez remplacer les oranges par des mineolas.

SALADE D'AUBERGINE AU CITRON ET AUX CÂPRES

Le citron souligne subtilement la saveur des aubergines fondantes dans cette recette sicilienne classique, excellente en accompagnement d'un assortiment de viandes froides, avec des pâtes, ou simplement telle quelle, avec du pain croustillant.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 1 grosse aubergine (700 g environ)
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le zeste râpé et le jus d'1 citron
- 2 cuil. à soupe de câpres rincées
- 12 olives vertes dénoyautées
- 2 cuil. à soupe de persil plat frais haché
- sel et poivre noir du moulin

CONSEIL
Cette salade est encore meilleure si vous la faites la veille. Couverte, elle se garde jusqu'à 4 jours au réfrigérateur. Ramenez à température ambiante avant de servir.

VARIANTE
Ajoutez des cacahuètes grillées et des copeaux de parmesan pour servir en plat principal.

1 Coupez l'aubergine en dés de 3 cm de côté. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez-y les dés d'aubergine et faites cuire 10 min à feu modéré, en tournant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Vous devrez peut-être faire cuire le tout en deux fois. Retirez avec une écumoire, égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sel.

2 Transférez les dés d'aubergine dans une jatte, ajoutez le zeste et le jus de citron, les câpres, les olives et le persil haché. Salez et poivrez. Mélangez tous les ingrédients et servez à température ambiante.

SALADE PIQUANTE AUX POIVRONS VERTS RÔTIS

Ce cousin marocain du gaspacho est dû aux Espagnols, lesquels empruntèrent aux Maures un plat fait d'ail, de pain, d'huile d'olive et de jus de citron. Ils ajoutèrent des tomates et des poivrons, et cette version retrouva ensuite le chemin d'Afrique du Nord.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 poivrons verts coupés en quartiers
- 4 grosses tomates
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 bonne pincée de paprika
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1/4 de citron en conserve
- sel et poivre noir du moulin
- coriandre fraîche et persil plat, en garniture

1 Faites griller les poivrons, peau vers le haut, jusqu'à ce qu'ils noircissent, mettez dans un sac en plastique bien fermé. Laissez tiédir 10 min puis retirez la peau.

2 Coupez les poivrons en petits morceaux, en jetant les graines et le cœur puis mettez dans un plat de service.

3 Plongez les tomates 30 s dans une casserole d'eau bouillante puis dans une jatte d'eau froide. Retirez les peaux, coupez en quartiers en jetant le cœur et les graines. Hachez grossièrement et ajoutez aux poivrons. Parsemez d'ail haché et mettez au frais 1 h.

4 Mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron, le paprika et le cumin, et versez sur la salade. Salez et poivrez.

5 Rincez à l'eau froide le citron en conserve puis retirez la chair et la peau blanche. Coupez l'écorce en lanières et éparpillez sur la salade. Garnissez de coriandre et de persil plat.

CONSEIL

Le jus de citron pressé est toujours préférable au jus de citron en bouteille. Un demi-citron donne en moyenne 2 cuillerées à soupe de jus.

TABOULÉ AU CITRON

Ce taboulé de courgettes, d'olives, et d'amandes assaisonné d'herbes, de jus de citron et d'huile d'olive, est toujours apprécié. Avec sa saveur délicate, il accompagne parfaitement le poulet grillé ou les brochettes.

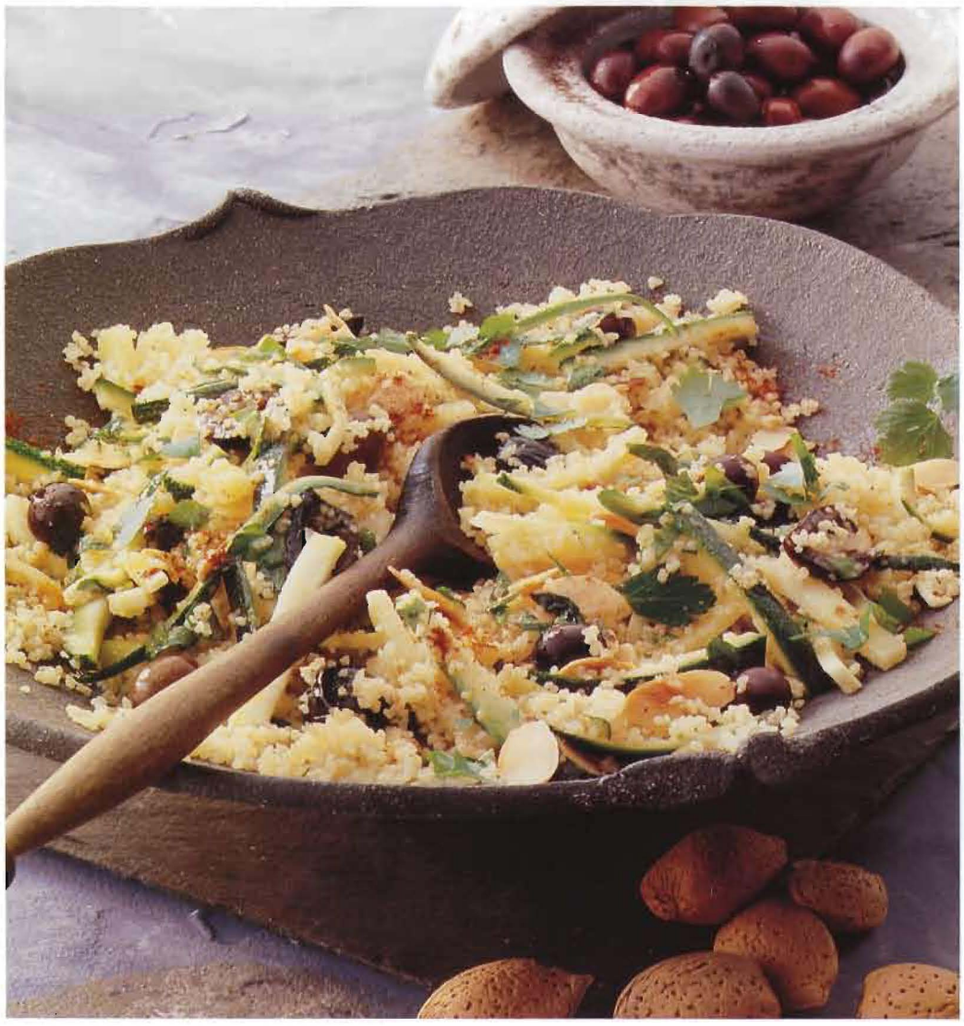
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 270 g de semoule à couscous
- 55 cl de bouillon de légumes bouillant
- 2 petites courgettes
- 16 à 20 olives noires
- 4 cuil. à soupe d'amandes émincées grillées
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 bonne pincée de cumin en poudre
- 1 bonne pincée de poivre de Cayenne

1 Mettez la semoule de couscous dans une jatte et arrosez du bouillon brûlant. Tournez avec une fourchette puis laissez reposer 10 min, pour que la semoule absorbe le bouillon. Aérez à la fourchette.

2 Ôtez les extrémités des courgettes, puis coupez en rondelles de 2 cm de long. Détaillez en fine julienne avec un couteau aiguisé. Coupez les olives noires en deux et jetez les noyaux.



3 Incorporez délicatement courgettes, olives et amandes au couscous.

4 Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron, la coriandre, le persil, le cumin et le poivre de Cayenne. Versez sur la salade et tournez délicatement. Tranférez dans un grand saladier et servez aussitôt.

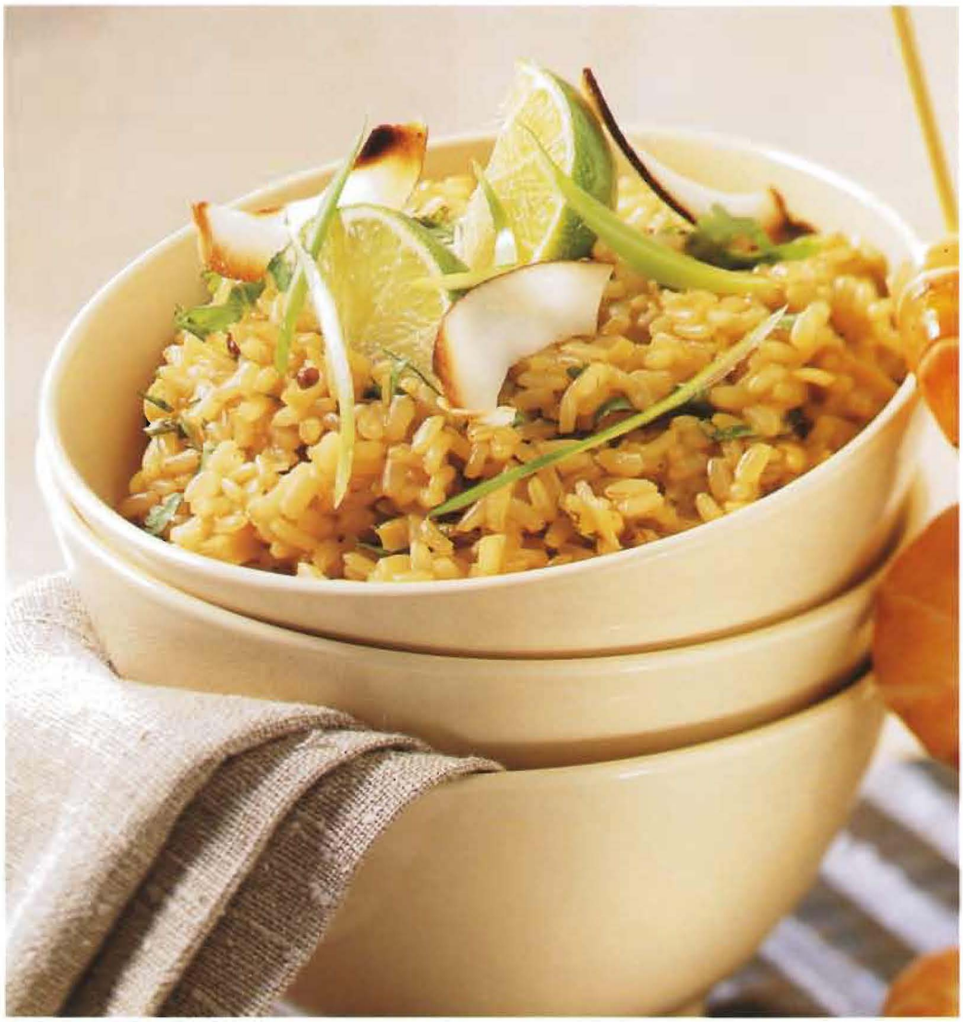
SALADE DE RIZ THAÏE

Voici un joli plat de riz moelleux, parfumé de citron vert et de citronnelle. Excellent accompagnement pour un repas familial, il serait parfait, en doublant ou triplant les quantités, pour un buffet ou un barbecue.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 225 g de riz long brun
- 2 citrons verts
- 1 tige de citronnelle
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 morceau de 3 cm de racine de gingembre frais, pelée et finement hachée
- 1 cuil. à café et 1/2 de graines de coriandre
- 1 cuil. à café et 1/2 de graines de cumin
- 75 cl de bouillon de légumes
- 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- ciboule finement émincée et lamelles de noix de coco grillée, en garniture
- quartiers de citrons verts, pour servir



1 Râpez ou prélevez au zesteur le zeste des citrons verts en veillant à ne pas entamer la peau blanche amère. Réservez. Hachez finement la partie bulbeuse de la tige de citronnelle et réservez.

2 Lavez le riz dans beaucoup d'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Versez dans une passoire et égouttez.

CONSEIL

Pour un authentique plat thaï, vous pouvez utiliser du zeste de citron kaffir finement râpé, mais pour les quartiers, préférez les citrons verts tahitiens ou mexicains, plus juteux.

3 Chauffez l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez l'oignon, le gingembre, les épices, la citronnelle et le zeste des citrons verts et faites cuire 3 min à feu doux, en remuant de temps à autre.

4 Ajoutez le riz égoutté et laissez cuire 1 min, en remuant constamment, puis ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu au minimum et couvrez avec un couvercle hermétique. Laissez cuire 30 min à feu doux, puis vérifiez la cuisson. Si le riz est encore croquant, couvrez à nouveau et laissez encore 3 à 5 min. Retirez du feu quand il est cuit.

5 Incorporez la coriandre fraîche, aérez les grains de riz, couvrez à nouveau et laissez reposer 10 min. Versez dans un grand plat de service ou des assiettes individuelles, et garnissez de lanières de ciboules et de noix de coco grillée ; servez avec des quartiers de citrons.

SALADE DE PÂTES AUX POIVRONS GRILLÉS

Du basilic frais et de la coriandre suffisent à parfumer doublement cette salade de poivrons et de pâtes. Une sauce au citron et au pesto *harmonise toutes les saveurs, et fait de cette superbe salade estivale un plat parfait pour un repas du soir à la fraîche.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 gros poivron rouge
- 1 gros poivron vert
- 250 g de pâtes *fusilli* tricolore (voir Conseil)
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- 1 poignée de feuilles de coriandre fraîche
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre noir du moulin

Pour l'assaisonnement

- 2 cuil. à soupe de *pesto*
- le jus d'1/2 citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra

1 Mettez les poivrons sous le gril brûlant et faites griller environ 10 min, en les retournant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient noircis. Mettez les poivrons brûlants dans un sac en plastique et laissez refroidir.

2 Pendant ce temps, portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez les pâtes et faites cuire selon les instructions du fabricant.

3 Fouettez ensemble les ingrédients de la sauce dans une grande jatte. Égouttez les pâtes cuites et versez dans la jatte avec la sauce. Mélangez bien et laissez refroidir.

CONSEIL

Les *fusilli* tricolores sont des petites pâtes en spirales, rouges, blanches et vertes.

4 Rincez les poivrons à l'eau froide courante. Retirez la peau avec les doigts. Ouvrez les poivrons et retirez le cœur. Éliminez toutes les graines sous l'eau courante, puis essuyez avec du papier absorbant.

5 Hachez les poivrons et ajoutez-les aux pâtes. Mettez le basilic, la coriandre et l'ail sur une planche et hachez-les. Ajoutez aux pâtes et tournez bien le tout, puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez.

Plats végétariens

Les cuisines du monde entier n'ont pas manqué d'exploiter l'affinité naturelle entre les agrumes et les légumes, en associant des ingrédients comme les poivrons, les champignons, les brocolis et les asperges, aux citrons, citrons verts, oranges et pamplemousses. Mélangés à des herbes et des épices, les agrumes donnent une nouvelle vie aux légumes secs parfois un peu ternes, et aux plats de pâtes et de riz qui changent alors complètement d'identité. Ces fruits jouent aussi un rôle important dans le régime végétarien, la présence de la vitamine C permettant au corps d'absorber le fer de source végétale.

CÉLERIS FARCIS AU CITRON

Dans cette recette roumaine, le cœur du céleri est retiré et mélangé à des herbes pour donner une farce savoureuse. Le céleri est ensuite cuit dans un mélange d'huile d'olive et d'eau citronnée qui lui apporte un parfum supplémentaire.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 petits céleris de 200 à 225 g chacun
- le jus de 2 citrons
- 15 cl d'huile d'olive
- quartiers de citrons et brins de persil plat, en garniture

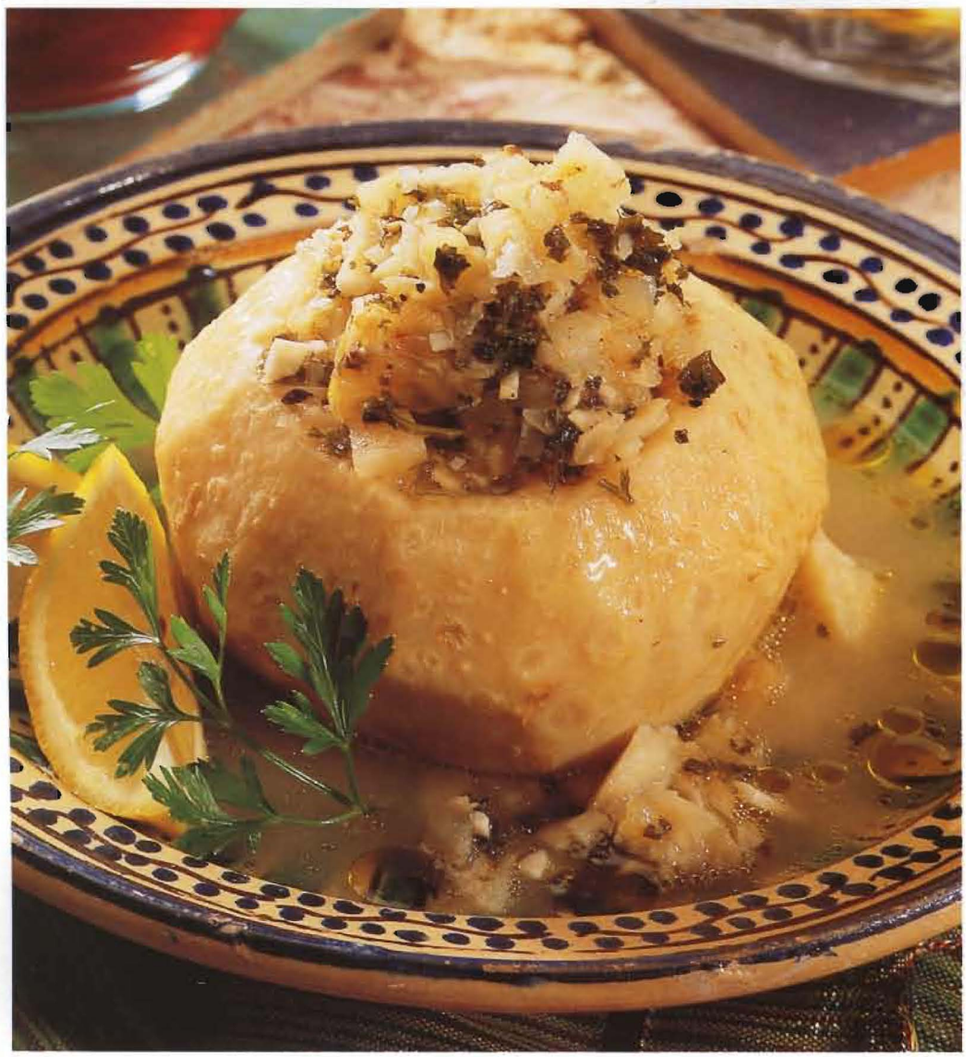
Pour la farce

- 6 gousses d'ail finement hachées
- 1 cuil. à café de grains de poivre noir finement écrasés
- 4 à 5 cuil. à soupe de persil frais haché
- sel

1 Épluchez soigneusement les céleris avec un couteau aiguisé et mettez aussitôt dans une jatte d'eau additionnée de jus de citron, jusqu'à utilisation.

2 Réservez l'eau citronnée. Retirez la chair de chaque céleri, en laissant une « écorce » de 2 cm d'épaisseur, où vous mettrez la farce.

3 Pour la farce, hachez la chair de céleri que vous avez retirée et mélangez avec l'ail et les grains de poivre. Ajoutez le persil haché et salez.



4 Remplissez les écorces des céleris et posez dans une grande casserole (les céleris doivent rester bien droits). Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron afin que le liquide arrive à mi-hauteur des céleris.

5 Laissez frémir à feu très doux jusqu'à ce que les céleris soient tendres et que presque tout le liquide soit absorbé. Servez les céleris chauds ou froids dans leur jus de cuisson et garnissez de quartiers de citrons et de brins de persil.

CONSEIL

Le jus de citron ajouté à l'eau empêche les céleris de noircir.

CHAMPIGNONS FARCIS AUX HARICOTS SECS ET AU CITRON

La riche saveur des gros champignons des prés se marie bien avec la farce d'herbes parfumées, de haricots secs et de citron. Le condiment à l'ail et aux pignons de pin, lisse et onctueux, est un plat traditionnel du Moyen-Orient.

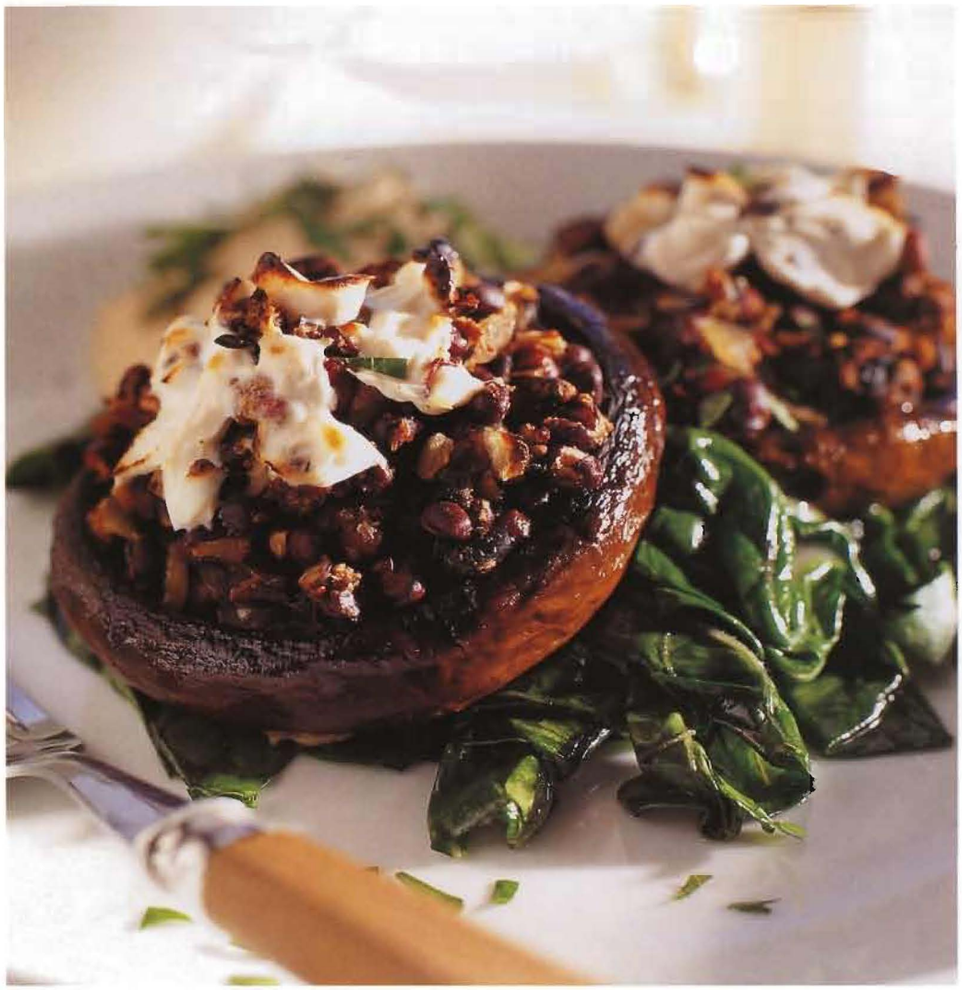
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

8 gros champignons des prés, les queues finement hachées
200 g de haricots secs *aduki* ou 400 g de haricots en conserve égouttés
3 cuil. à soupe d'huile d'olive, plus un peu pour enduire les champignons
1 oignon finement haché
2 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à soupe de thym frais haché ou 1 cuil. à café de thym séché
50 g de chapelure de pain complet
le jus d'1 citron
190 g de fromage de chèvre émietté
sel et poivre noir du moulin
épinards cuits à la vapeur, pour servir

Pour le condiment aux pignons de pin

50 g de pignons de pin légèrement grillés
50 g de pain blanc sans croûte, détaillé en dés
2 gousses d'ail hachées
environ 20 cl de lait
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de persil frais haché, en garniture (facultatif)



1 Si vous prenez des haricots secs, faites-les tremper toute une nuit, égouttez et rincez. Mettez dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Faites bouillir 10 min à gros bouillons, puis baissez le feu, laissez cuire 30 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égouttez. Si vous utilisez des haricots en boîte, rincez-les sous l'eau froide, égouttez et réservez.

2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, ajoutez l'oignon et l'ail et laissez cuire 5 min à feu doux, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 Ajoutez le thym et les queues des champignons et laissez cuire encore 3 min, en remuant de temps à autre.

4 Incorporez les haricots, la chapelure et le jus de citron, salez et poivrez, puis laissez cuire à feu doux 2 ou 3 min pour bien réchauffer. Écrasez environ 2/3 des haricots à la fourchette ou au presse-purée, en laissant entiers les haricots restant, puis mélangez les deux.

5 Enduisez d'huile un plat à four, ainsi que la base et les côtés des champignons. Posez 1 cuillerée de farce sur chaque champignon, placez-les dans le plat, couvrez de papier d'aluminium et faites cuire 20 min.

6 Retirez le papier. Parsemez chaque champignon de fromage et faites cuire encore 15 min, pour que le fromage fonde.

7 Mettez tous les ingrédients du condiment aux pignons dans un robot et actionnez pour obtenir une purée lisse et onctueuse. Ajoutez un peu de lait si le mélange est trop épais. Parsemez de persil (facultatif). Servez les champignons sur un lit d'épinards, le condiment en saucière.

POIVRONS FARCIS AUX LÉGUMES ÉPICÉS

Des épices indiennes et du citron relèvent la farce d'aubergine de ces poivrons colorés, excellents avec du riz nature et des lentilles. Ils peuvent être accompagnés de salade, de pain indien et d'une raita *de concombre au yaourt.*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

6 gros poivrons rouges ou jaunes de forme régulière
500 g de pommes de terre
1 petit oignon haché
4 ou 5 gousses d'ail hachées
1 morceau de 2 cm de racine de gingembre frais, pelée et hachée
1 ou 2 piments verts frais, épépinés et hachés
6 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 aubergine détaillée en dés d'1 cm
2 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à café de graines de *kalonji* (voir Conseil)
1/2 cuil. à café de curcuma en poudre
1 cuil. à café de coriandre en poudre
1 cuil. à café de graines de cumin grillées
1 à 2 pincées de poivre de Cayenne
environ 3 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée, en garniture

1 Coupez le haut des poivrons et retirez les graines. Si nécessaire, coupez une mince tranche à la base, pour qu'ils se tiennent debout.

2 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez les poivrons et faites cuire 5 à 6 min. Laissez égoutter à l'envers dans une passoire.

3 Faites cuire les pommes de terre 10 à 12 min dans de l'eau bouillante salée, elles doivent être juste tendres. Égouttez, épluchez et coupez en dés de 1 cm.

4 Mettez l'oignon, l'ail, le gingembre et les piments verts dans un robot avec 4 cuillerées à soupe d'eau et réduisez en purée.

5 Chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle et faites bien dorer les morceaux d'aubergine en remuant plusieurs fois. Retirez de la poêle et réservez. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile dans la poêle et faites dorer les pommes de terre. Retirez de la poêle et réservez.

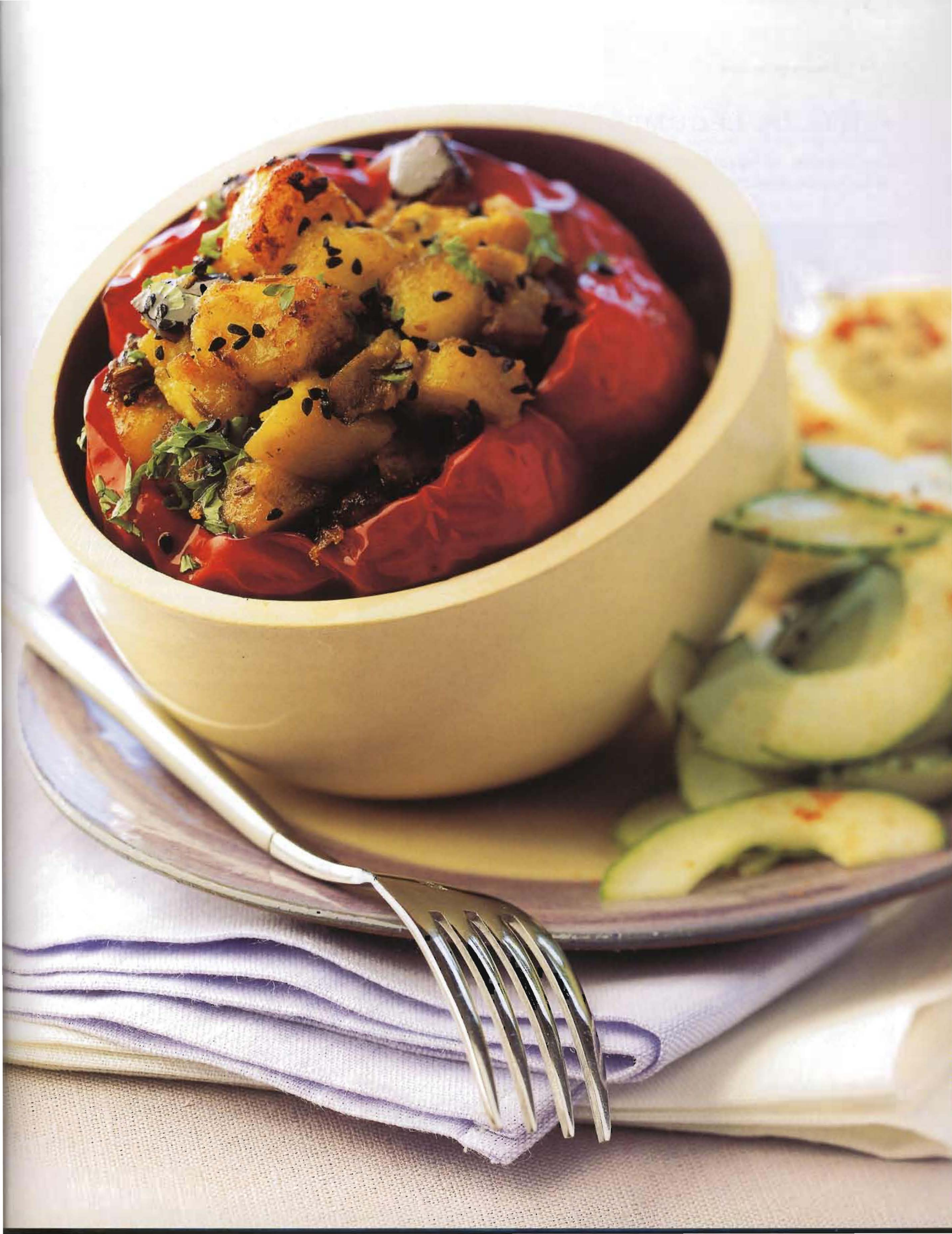
6 Si nécessaire, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile dans la poêle. Ajoutez le cumin et les graines de *kalonji.* Faites dorer brièvement les graines et ajoutez le curcuma, la coriandre et le cumin. Laissez cuire 15 s. Incorporez la purée d'oignon et d'ail et faites cuire, en retournant le mélange à la spatule, jusqu'à ce qu'il commence à dorer.

7 Remettez les pommes de terre et les aubergines dans la poêle, assaisonnez de sel, de poivre et de poivre de Cayenne. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau et 2 cuillerées à soupe de jus de citron, et laissez cuire, en remuant, jusqu'à évaporation. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6).

8 Remplissez les poivrons avec la farce aux pommes de terre et posez-les sur la plaque du four légèrement graissée. Enduisez les poivrons d'huile et faites cuire 30 à 35 min au four, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Laissez refroidir un peu, puis arrosez de jus de citron, garnissez de coriandre hachée et servez aussitôt.

CONSEIL

Le *kalonji,* ou nigelle, est une minuscule graine noire, très utilisée dans la cuisine indienne, sur les pains ou dans les plats à base de pomme de terre. La faire griller quelques secondes à sec, à la poêle, accentue son goût léger de noisette.



FAJITA DE LÉGUMES

Ces tortillas, fourrées d'un mélange coloré de champignons, de poivrons et de sauce pimentée, sont servies avec un guacamole crémeux.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

4 à 6 tortillas chaudes, pour servir
1 oignon
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
1 gousse d'ail écrasée
250 g de champignons
6 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de piment en poudre moyennement fort
sel et poivre noir du moulin
brins de coriandre et 1 citron vert, coupé en quartiers, en garniture

Pour le guacamole

1 avocat mûr
1 échalote grossièrement hachée
1 piment vert frais épépiné et haché
le jus d'1 citron vert

1 Émincez l'oignon. Coupez les poivrons en deux, retirez les graines et détaillez-les en lamelles. Mélangez l'oignon et les poivrons dans une jatte. Ajoutez l'ail écrasé et mélangez délicatement.

2 Retirez le pied des champignons, gardez-les pour un bouillon ou jetez-les. Émincez les chapeaux et ajoutez aux autres légumes.

3 Mélangez l'huile et le piment en poudre dans un bol, versez sur les légumes et mélangez. Réservez.

4 Pour le guacamole, coupez l'avocat en deux, dénoyautez-le, puis pelez-le. Mettez la chair dans un mixer avec l'échalote, le piment vert et le jus de citron vert. Actionnez 1 min, pour obtenir une purée lisse. Transférez dans un bol, couvrez avec un film alimentaire et mettez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

5 Mettez à chauffer à feu vif une poêle ou un wok et faites-y sauter les légumes marinés 5 à 6 min, afin que les champignons et les poivrons soient juste tendres. Salez et poivrez.

6 Répartissez le contenu de la poêle sur les tortillas et roulez-les. Garnissez de brins de coriandre fraîche et de quartiers de citron. Servez aussitôt avec le guacamole.

POÊLÉE DE LÉGUMES AU CITRON VERT

Rien n'égale la saveur des légumes nouveaux, tendres et croquants, qui sont ici poêlés rapidement pour garder leur texture, puis enrobés d'une sauce au miel et au citron vert.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 morceau de 3 cm de racine de gingembre frais, pelée et finement hachée
- 125 g de jeunes carottes
- 125 g de petits pâtissons
- 125 g d'épis de maïs miniatures
- 125 g de haricots verts épluchés
- 125 g de pois gourmands épluchés
- 125 g de jeunes asperges coupées en tronçons de 8 cm
- 8 ciboules coupées en tronçons de 5 cm
- 125 g de tomates cerises

Pour la sauce

- le jus de 2 citrons verts
- 1 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à café d'huile de sésame

1 Faites chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle. Mettez l'ail et le gingembre à dorer à feu vif 1 min, en remuant constamment.

2 Ajoutez les carottes, les pâtissons, le maïs et les haricots verts et faites cuire 3 à 4 min.

3 Ajoutez les pois gourmands, les asperges, les ciboules et les tomates, et faites cuire encore 1 à 2 min. Tournez les ingrédients avec 2 baguettes pour qu'ils dorent uniformément sur toutes les faces.

4 Pour la sauce, mélangez le jus des citrons verts, le miel, la sauce soja et l'huile de sésame dans un bol. Versez cette sauce dans la poêle et mélangez bien.

CONSEIL

La cuisson à la poêle étant très rapide, préparez ce plat à la dernière minute pour lui conserver sa texture croquante.

5 Couvrez la poêle et laissez les légumes cuire 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres, mais encore croquants. Répartissez dans des assiettes individuelles et servez aussitôt.

VARIANTE

Si vous utilisez d'autres légumes (tels de jeunes poireaux ou des pois frais), respectez l'équilibre des couleurs et des saveurs.

TAGINE DE POIS CHICHES AU CITRON

Les pois chiches sont très utilisés dans la cuisine marocaine. Ici, ils cuisent lentement avec des tomates et des épices, le citron étant ajouté avant de servir.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 150 g de pois chiches ayant trempé toute une nuit, ou 2 boîtes de 400 g de pois chiches égouttés
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1 gros oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 35 cl de bouillon de légumes
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1/4 de citron conservé au sel
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- sel et poivre noir du moulin

1 Si vous utilisez des pois chiches secs, faites-les cuire 1 h à 1 h 30 dans beaucoup d'eau bouillante. Égouttez.

2 Mettez les pois chiches dans une jatte d'eau froide et frottez-les entre les doigts pour enlever les peaux.

3 Chauffez l'huile dans une cocotte et faites cuire l'oignon et l'ail 8 à 10 min.

4 Ajoutez les pois chiches, les tomates, le bouillon et le cumin, et mélangez bien. Assaisonnez. Portez à ébullition et laissez frémir 30 à 40 min, soit jusqu'à ce que les pois soient très tendres et le liquide presque évaporé.

5 Rincez le citron conservé au sel et retirez la chair et la peau blanche. Avec un couteau aiguisé, coupez l'écorce en fines lanières et incorporez aux pois chiches avec la coriandre hachée. Servez aussitôt avec du pain croustillant.

TAGINE DE GOMBOS AUX TOMATES

Dans ce plat de légumes épicés, le piquant du piment est équilibré par le jus de citron rafraîchissant. Le plat est copieux et parfait pour un repas végétarien.

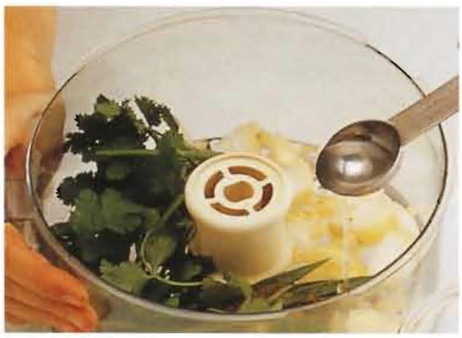
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 350 g de gombos
- 5 ou 6 tomates
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petit piment vert épépiné
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 petite poignée de coriandre fraîche, plus un peu pour décorer
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- le jus d'1 citron

1 Épluchez les gombos et coupez-les en tronçons d'1 cm. Réservez.

2 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante, égouttez et rafraîchissez-les dans l'eau froide. Retirez la peau et hachez grossièrement la chair. Réservez.



3 Hachez grossièrement l'un des oignons et mettez-le dans un robot avec l'ail, le piment vert, le paprika, la coriandre et 4 cuillerées à soupe d'eau. Réduisez en purée.

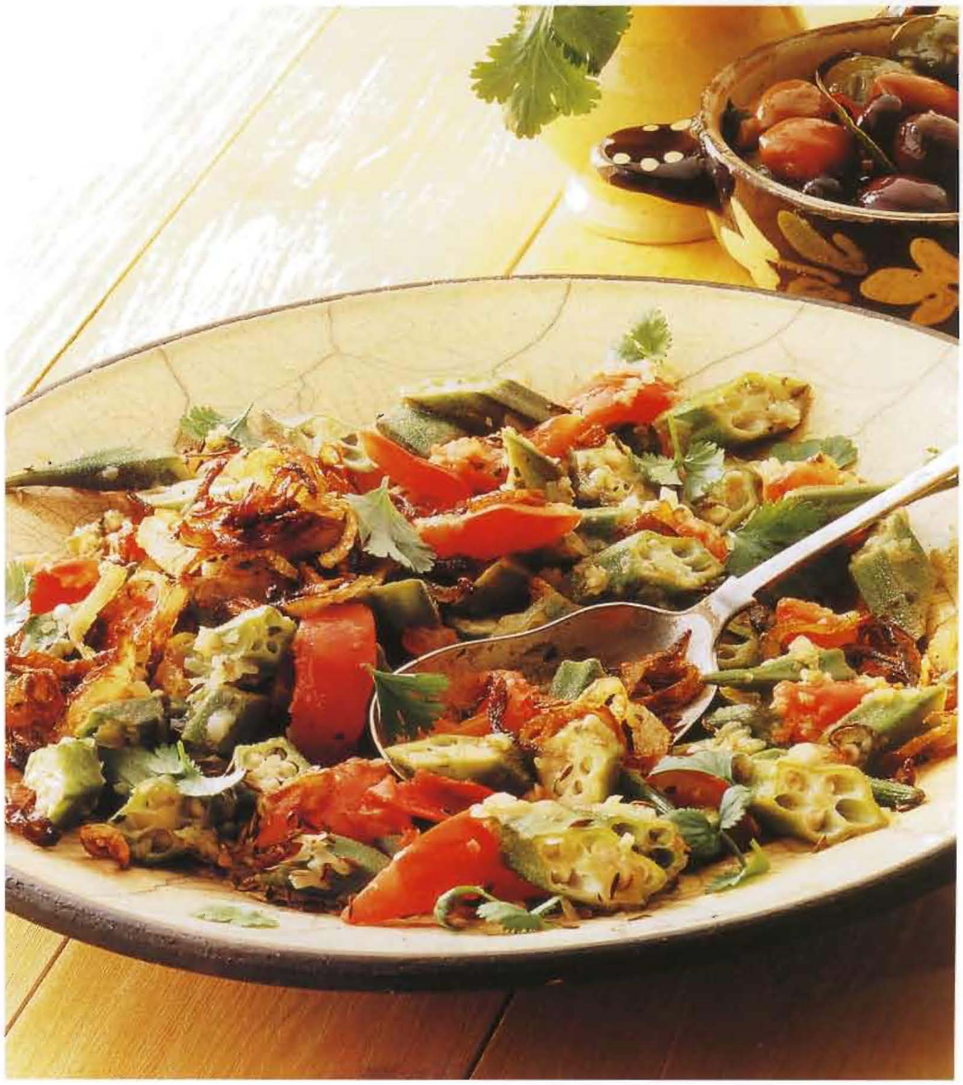
4 Émincez finement le second oignon et faites-le cuire 5 ou 6 min dans l'huile, jusqu'à ce qu'il dore. Transférez sur un plat avec une écumoire.

5 Baissez le feu et ajoutez le mélange d'oignon et de coriandre. Laissez cuire 1 à 2 min, en remuant fréquemment, puis ajoutez les gombos, les tomates, le jus de citron et environ 12 cl d'eau. Mélangez bien, couvrez et laissez frémir 15 min à feu doux, jusqu'à ce que les gombos soient tendres.

6 Transférez dans un plat de service, parsemez d'oignons frits, décorez de coriandre et servez aussitôt.

À SAVOIR

Les gombos s'appellent aussi *okra, bhindi* ou doigts de dame.



RIZ POÊLÉ AUX AGRUMES

Le pamplemousse rose ajoute son parfum à cette délicieuse recette de légumes, noix et agrumes. Il est important que le riz cuit soit froid avant de le poêler.

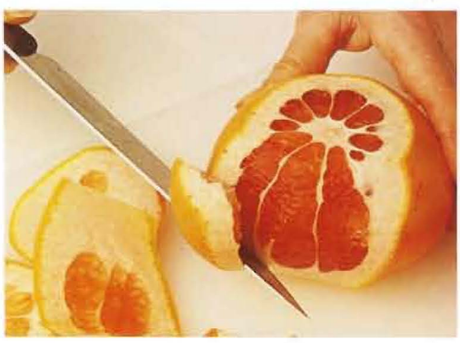
Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 pamplemousse rose ou 1 orange (jaffa)
- 4 œufs
- 2 cuil. à café de vinaigre de riz japonais
- 2 cuil. à soupe de sauce soja claire
- environ 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 50 g de noix de cajou
- 2 gousses d'ail écrasées
- 6 ciboules émincées en biais
- 2 petites carottes coupées en julienne
- 250 g d'asperges, chaque asperge coupée en biais en 4 morceaux
- 175 g de champignons de Paris, coupés en deux
- 2 cuil. à soupe de saké
- 450 g de riz long blanc, cuit
- environ 2 cuil. à café d'huile de sésame
- minces lanières de zeste d'orange, pour décorer

Pour la sauce chaude

- 1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
- 2 cuil. à soupe de saké
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 2 cuil. à soupe de jus d'orange ou de pamplemousse, fraîchement pressé
- 1 cuil. à café de sauce au piment moyennement forte ou forte



1 Coupez une mince rondelle d'écorce à chaque extrémité du pamplemousse ou de l'orange. Posez sur une assiette et retirez l'écorce par lamelles. Éliminez toute trace de peau amère. Détachez les quartiers, en laissant les membranes.

2 Battez les œufs avec le vinaigre et 2 cuillerées à café de sauce soja. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans un wok et faites cuire les œufs en tournant. Versez sur une assiette et réservez.

3 Mettez les noix de cajou dans le wok et faites-les cuire 1 à 2 min. Réservez.

4 Chauffez le reste de l'huile, ajoutez l'ail et les ciboules. Laissez cuire 1 à 2 min à feu modéré, jusqu'à ce que les oignons s'attendrissent, puis ajoutez les carottes et laissez cuire 4 min.

5 Mettez les asperges à cuire 2 à 3 min, puis ajoutez les champignons et poêlez 1 min. Incorporez le saké, le reste de la sauce soja et 2 cuillerées à soupe d'eau. Laissez frémir quelques minutes, afin que les légumes soient juste tendres.

6 Mélangez les ingrédients de la sauce, puis versez dans le wok et portez à ébullition. Ajoutez le riz, les œufs brouillés et les noix de cajou. Tournez 4 min à feu doux, pour réchauffer le riz. Au moment de servir, incorporez l'huile de sésame et les quartiers de pamplemousse ou d'orange. Décorez de lanières de zeste d'orange et servez aussitôt.

RIZ ET POIS CHICHES À L'AIGRE-DOUCE

Le citron donne une note acidulée à ce plat indien de pois chiches épicés. On le sert avec du riz parfumé aux clous de girofle et à la cardamome.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de tomates
350 g de pois chiches secs, ayant trempé toute une nuit et égouttés
4 cuil. à soupe d'huile
1 gros oignon très finement haché
1 cuil. à soupe de coriandre hachée
1 cuil. à soupe de cumin en poudre
1 cuil. à café de fenugrec en poudre
1 cuil. à café de cannelle en poudre
1 à 2 piments verts forts, frais, épépinés et finement émincés
1 morceau de 3 cm de racine de gingembre frais pelée et râpée
4 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
sel et poivre noir du moulin

Pour le riz

40 g de beurre
4 graines vertes de cardamome
4 clous de girofle
350 g de riz basmati, ayant trempé 30 min et égoutté
1 à 2 cuil. à café de sucre en poudre
5 à 6 filaments de safran trempés dans de l'eau chaude

1 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante, puis dans de l'eau froide. Pelez-les, retirez les graines et hachez finement la chair. Réservez.

2 Mettez les pois chiches dans une grande casserole. Couvrez d'eau, portez à ébullition, laissez frémir 1 h à 1 h 15, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Égouttez, réservez le liquide de cuisson.

3 Chauffez l'huile dans une casserole. Réservez 2 cuillerées à soupe d'oignon haché, jetez le reste dans l'huile. Faites cuire 4 à 5 min à feu modéré, en remuant.

4 Ajoutez les tomates. Faites cuire 5 min à feu modéré, jusqu'à ce qu'elles se défassent, en remuant fréquemment.

5 Incorporez la coriandre, le cumin, le fenugrec et la cannelle. Laissez cuire 30 s, puis ajoutez les pois chiches et 35 cl du liquide de cuisson réservé. Salez, puis couvrez et laissez frémir 15 à 20 min à feu très doux, en remuant de temps en temps, et en ajoutant du liquide si les pois se dessèchent.

6 Pendant que les pois cuisent, faites fondre le beurre dans une casserole et mettez à sauter quelques minutes les graines de cardamome et les clous de girofle. Retirez du feu ; quand la graisse a refroidi, ajoutez 65 cl d'eau bouillante et le riz. Couvrez hermétiquement et laissez frémir 10 min.

7 Quand le riz est bien cuit, ajoutez le sucre et le liquide du safran, et mélangez. Couvrez de nouveau la casserole, le riz se gardera au chaud pendant que la cuisson des pois chiches se termine.

8 Dans une jatte, mélangez l'oignon réservé, les piments émincés, le gingembre et le jus de citron, puis incorporez la préparation aux pois. Ajoutez la coriandre, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, et servez avec le riz.

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET AUX POIREAUX

Le savoureux mélange de poireaux et de citron est parfait dans ce risotto léger. Les champignons ajoutent leur texture et leur parfum.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 250 g de poireaux épluchés
- 250 g de champignons de Paris rosés
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 75 g de beurre
- 1 gros oignon grossièrement haché
- 350 g de riz à risotto, *arborio* ou *carnaroli*
- 1,2 l de bouillon de légumes bouillant
- le zeste râpé d'1 citron
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 50 g de parmesan frais râpé
- 4 cuil. à soupe d'un mélange de ciboulette et de persil plat ciselés
- sel et poivre noir du moulin

1 Coupez les poireaux en deux dans la longueur, lavez-les bien et émincez-les régulièrement. Brossez les champignons et hachez-les grossièrement.

2 Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites sauter l'ail 1 min. Ajoutez les poireaux, les champignons et beaucoup de sel et de poivre ; faites cuire à feu modéré 10 min environ, jusqu'à ce que les poireaux soient souples et dorés. Versez dans une jatte et réservez.

3 Ajoutez 25 g de beurre dans la casserole. Quand il est fondu, mettez l'oignon à cuire 5 min à feu modéré, jusqu'à ce qu'il soit souple et doré.

4 Incorporez le riz et laissez cuire 1 min, jusqu'à ce que les grains soient translucides et enrobés de beurre. Ajoutez une louche de bouillon et faites cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

5 Continuez d'ajouter du bouillon, louche après louche, jusqu'à ce qu'il soit entièrement absorbé, en remuant constamment. Le processus prend environ 30 min. Le risotto épaissit et devient crémeux, le riz doit être tendre mais non collant.

6 Au moment de servir, ajoutez les poireaux et les champignons avec le reste du beurre. Incorporez le zeste et le jus de citron. Ajoutez le parmesan râpé et les herbes. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire, et servez aussitôt.

À SAVOIR

Le riz à risotto est un riz à grains ronds capable d'absorber beaucoup de liquide, ce qui lui donne sa texture crémeuse.

TAGLIATELLES AUX BROCOLIS ET AUX ÉPINARDS

Le jus de citron ajoute son piquant aux brocolis et aux épinards fondus à la vapeur de cet excellent plat végétarien nutritif et copieux, qui se déguste seul.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de tagliatelles aux œufs, fraîches ou sèches
- 2 têtes de brocolis
- 450 g d'épinards frais, queues retirées
- muscade
- environ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- le jus d'1 citron
- sel et poivre noir du moulin
- copeaux de parmesan frais, pour servir

1 Mettez les brocolis dans le panier d'une Cocotte-Minute, couvrez et faites cuire à la vapeur 5 min.

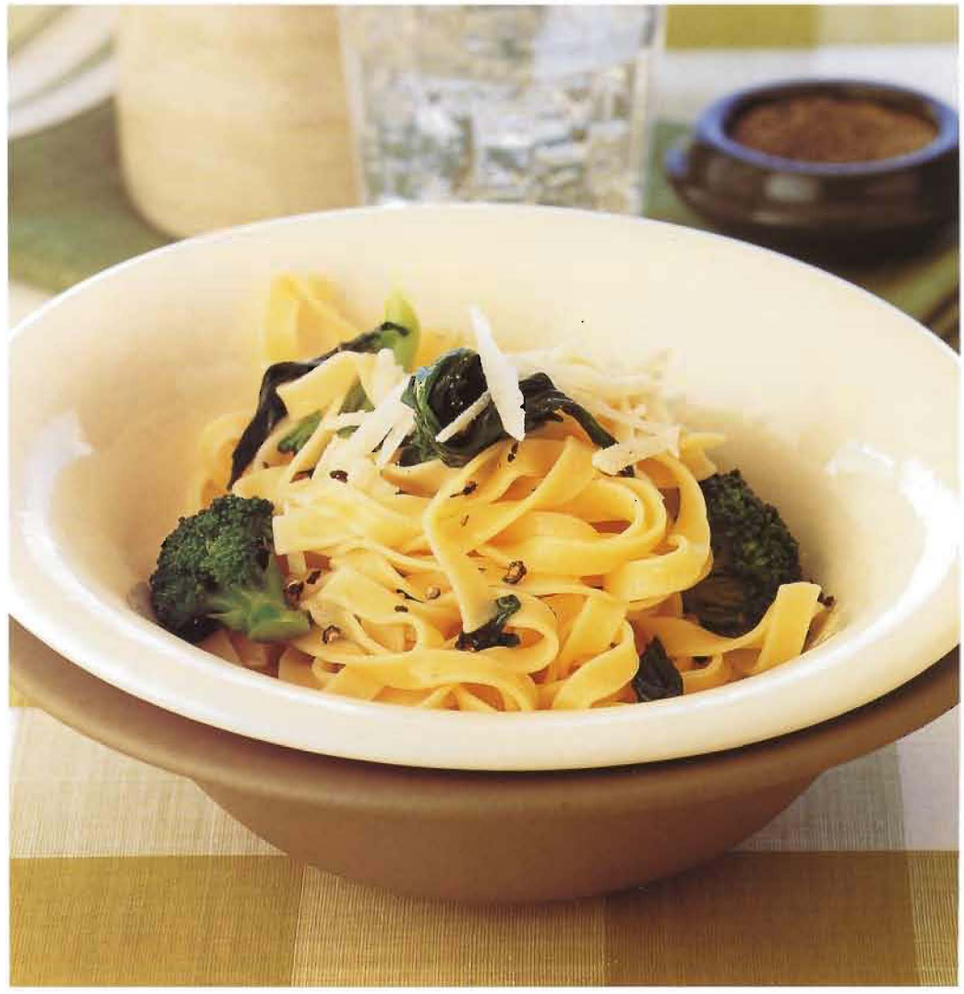
2 Ajoutez les épinards dans le panier, couvrez et faites cuire à la vapeur 3 ou 4 min, ou jusqu'à ce que les 2 légumes soient juste tendres. Vers la fin de la cuisson, saupoudrez les légumes de muscade fraîchement râpée et assaisonnez à votre goût de sel et de poivre. Retirez le panier et réservez.

VARIANTES

- Pour plus de piquant, ajoutez un peu de piment séché émietté, avec le poivre noir, à l'étape 2.
- Vous pouvez ajouter 1 à 2 poignées de pignons de pin grillés au plat terminé. En Italie, les pâtes sont souvent servies avec des brocolis et des épinards.

3 Ajoutez 1 pincée de sel à l'eau restant dans la Cocotte-Minute et remplissez d'eau bouillante. Plongez les pâtes, portez à ébullition et laissez cuire selon les instructions de l'emballage. Pendant ce temps, émincez les brocolis et les épinards.

4 Égouttez les pâtes. Chauffez l'huile dans la Cocotte-Minute, ajoutez les pâtes et les légumes émincés, et mélangez bien le tout sur feu modéré. Arrosez de jus de citron et poivrez. Servez aussitôt, parsemé de copeaux de parmesan.



SPAGHETTIS AU CITRON

Ce plat frais et acidulé forme une excellente entrée pour un dîner entre amis. Comme il ne comporte pas d'ingrédients frais, à part les citrons, vous pouvez le déguster à toute époque de l'année. Il est également parfait si vous êtes pressé.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 350 g de spaghettis
- le jus de 2 gros citrons
- 50 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 125 g de parmesan fraîchement râpé
- sel et poivre noir du moulin

1 Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Mettez les spaghettis à cuire selon les instructions portées sur l'emballage.

CONSEIL
Les citrons donnent plus de jus s'ils sont à température ambiante. En moyenne, un gros citron donne 4 cuillerées à soupe de jus. Ce plat est assez acidulé, vous pouvez donc diminuer la quantité de jus, si vous le désirez.

2 Pendant ce temps, versez le jus des citrons dans une casserole. Ajoutez le beurre et la crème fraîche, salez et poivrez.

3 Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 5 min environ, en tournant de temps à autre, jusqu'à ce que la crème ait légèrement réduit.

4 Égouttez les pâtes et remettez-les dans la casserole. Ajoutez le parmesan râpé, goûtez et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Versez le mélange citronné sur les pâtes. Tournez rapidement à feu modéré, afin que sauce et pâtes soient intimement mélangées, puis répartissez entre 4 assiettes à soupe. Servez aussitôt.

VARIANTES
- Remplacez les spaghettis par des petites pâtes, comme les *fusilli, farfalle* ou *orecchiette*.
- Pour plus de piquant, ajoutez un peu de zeste de citron râpé au beurre et à la crème, à l'étape 2.

PENNE AUX ARTICHAUTS

Très populaires en Italie, les artichauts sont souvent ajoutés aux sauces des pâtes. Richement parfumé d'ail, de tomates, de vin et de jus de citron, ce plat constitue une parfaite entrée à la saison des artichauts.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de penne
le jus d'1 citron
2 artichauts
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 petit bulbe de fenouil finement émincé, en réservant les feuilles
1 oignon finement haché
4 gousses d'ail finement hachées
1 poignée de persil plat frais grossièrement haché
400 g de tomates olivettes
15 cl de vin blanc sec
2 cuil. à café de câpres hachées
sel et poivre noir du moulin
parmesan fraîchement râpé, en accompagnement

1 Ajoutez le jus d'un demi-citron à une grande jatte d'eau froide. Coupez ou cassez la queue des artichauts, arrachez et jetez les feuilles extérieures pour ne garder que les feuilles vert pâle de l'intérieur.

2 Coupez le haut de ces feuilles de façon à ne laisser que la base. Coupez les artichauts en deux dans la hauteur, retirez le foin à l'aide d'une pointe de couteau. Coupez les artichauts en longues tranches de 5 mm d'épaisseur, et plongez-les aussitôt dans la jatte d'eau acidulée pour les empêcher de noircir.

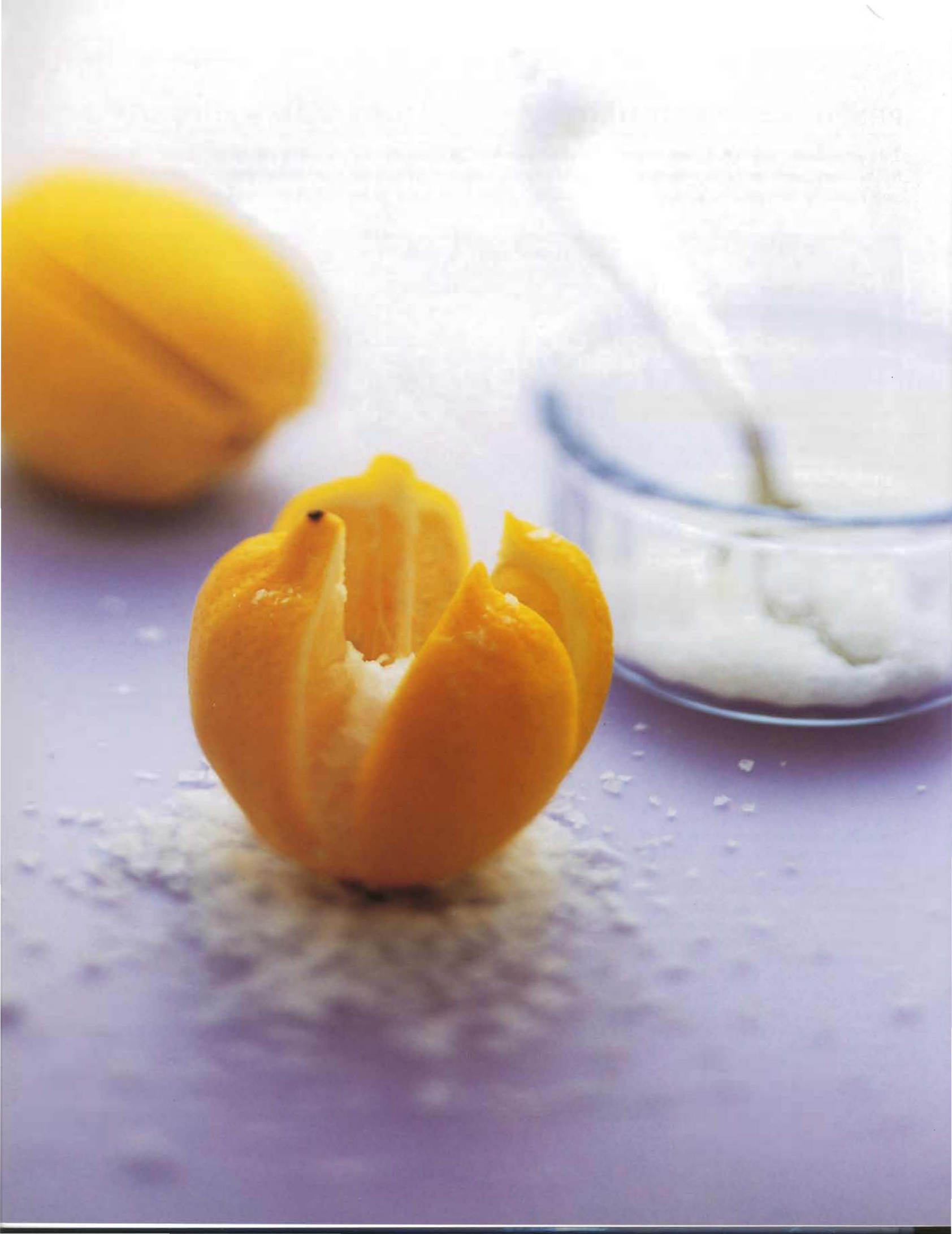
3 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Égouttez les artichauts et plongez-les aussitôt dans l'eau. Faites bouillir 5 min, égouttez et réservez.

4 Chauffez l'huile dans une grande sauteuse ou une poêle et ajoutez le fenouil, l'oignon, l'ail et le persil. Faites cuire 10 min à feu modéré, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le fenouil soit tendre et légèrement doré.

5 Ajoutez les tomates et le vin, salez et poivrez. Portez à ébullition en remuant, puis baissez le feu, couvrez et laissez frémir 10 à 15 min. Ajoutez les artichauts, couvrez et laissez frémir encore 10 min. Pendant ce temps, versez les penne dans une grande casserole d'eau bouillante salée, et faites cuire selon les instructions portées sur le paquet.

6 Égouttez les pâtes, en réservant un peu d'eau de cuisson. Ajoutez les câpres à la sauce, mélangez, vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez le reste du jus de citron.

7 Versez les pâtes puis la sauce dans un plat de service chaud, mélangez bien, en ajoutant un peu d'eau de cuisson, si vous préférez une sauce allongée. Servez aussitôt, décoré des feuilles de fenouil réservées. Disposez sur la table du parmesan râpé.



Volailles et viandes

La saveur acidulée des agrumes met remarquablement en valeur les plats de viande et de volaille, association classique du canard et de l'orange ou, moins courante, du jambon aux clémentines. Les agrumes apportent également leur piquant à des viandes moins riches comme le poulet et le veau, trop souvent insipides. Ils peuvent jouer en solo, avec l'ail et les herbes, ou se mêler plus intimement aux épices aromatiques, pour relever toutes sortes de viandes et de volailles.

CUISSES DE POULET AU CITRON ET À L'AIL

Le poulet est ici accompagné d'un mélange classique d'aromates : ail, vin blanc et citron parfumé. On trouve diverses versions de ce plat savoureux en Espagne et en Italie. Cette recette est cependant d'origine française.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 8 cuisses de poulet
- 60 cl de bouillon de poulet
- 20 grosses gousses d'ail
- 25 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron sans le zeste ni la peau, coupé en fines rondelles
- 2 cuil. à soupe de farine
- 15 cl de vin blanc sec
- sel et poivre noir du moulin
- persil ou basilic frais haché, en garniture

1 Portez le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajoutez l'ail, couvrez et laissez frémir 40 min.

2 Pendant ce temps, chauffez le beurre et l'huile dans une sauteuse ou une poêle. Ajoutez les cuisses de poulet et faites dorer à feu doux, en les retournant de temps en temps. À l'aide d'une écumoire, transférez-les dans un plat à four. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6).

3 Passez le bouillon de poulet et réservez. Répartissez l'ail et les rondelles de citron entre les morceaux de poulet. Ajoutez la farine à la graisse de la sauteuse où a doré le poulet et faites cuire 1 min, en remuant constamment. Ajoutez le vin, en tournant et en raclant le fond de la sauteuse, puis versez le bouillon. Laissez cuire, tout en tournant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Salez et poivrez à votre goût.

4 Versez la sauce sur le poulet, couvrez et mettez au four. Laissez cuire 40 à 45 min. Si la sauce est trop liquide, retirez les morceaux de poulet et faites-la bouillir à feu vif pour qu'elle réduise jusqu'à bonne consistance. Parsemez de persil ou de basilic haché et servez avec des pommes de terre nouvelles cuites à l'eau ou du riz.

VARIANTE

Remplacez le citron par une orange amère telle que la Séville, et le vin blanc par du vermouth sec.

POULET AU CITRON ET AUX OLIVES

Voici l'un des plus célèbres plats marocains. Le citron conservé au sel est indispensable pour son arôme très particulier et ne peut être remplacé par du citron frais. Pour plus d'authenticité, choisissez des olives brunes marocaines.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

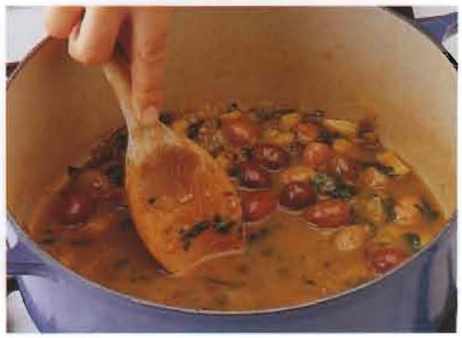
- 4 poitrines de poulet coupées en deux
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon d'Espagne haché
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau d'1 cm de racine de gingembre frais, pelée et râpée, ou 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1/2 à 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de filaments de safran
- 75 cl de bouillon de poulet
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 citron conservé au sel
- 120 g d'olives brunes marocaines
- sel et poivre noir du moulin
- rondelles de citrons et brins de coriandre fraîche, en garniture

1 Chauffez l'huile dans une grande cocotte, ajoutez l'oignon et faites dorer 6 à 8 min à feu modéré, en remuant de temps à autre.

2 Pendant ce temps, écrasez l'ail et mélangez-le avec le gingembre, la cannelle, le safran et un peu de sel et de poivre. Versez dans la cocotte et faites cuire 1 min environ. Ajoutez le poulet et laissez dorer 2 à 3 min à feu modéré.

3 Ajoutez le bouillon et les herbes, portez à ébullition. Couvrez et laissez frémir 45 min, le poulet doit être tendre.

4 Rincez le citron conservé au sel à l'eau froide courante, jetez la pulpe et coupez l'écorce en petits morceaux. Incorporez-les dans la cocotte avec les olives et laissez frémir encore 15 min, jusqu'à ce que le poulet soit très tendre.



5 Transférez le poulet dans un plat de service et gardez au chaud. Portez la sauce à ébullition et laissez cuire 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elle réduise et épaississe. Versez sur le poulet et servez, garni de rondelles de citrons et de coriandre.

SALADE DE POULET AUX AGRUMES

Cette salade légère acidulée change agréablement des plats trop riches. Elle est parfaite après Noël, en remplaçant le poulet par les restes de dinde froide.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 6 filets de poulet
- 12 cl d'huile d'olive vierge extra
- 4 oranges
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 3 cuil. à café de miel liquide
- 300 g de chou blanc finement ciselé
- 300 g de carottes pelées et finement émincées
- 2 ciboules finement émincées
- 2 branches de céleri détaillées en julienne
- 2 cuil. à soupe d'estragon frais haché
- 2 citrons verts
- sel et poivre noir du moulin

1 Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle. Ajoutez les filets de poulet et laissez cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit (si la poêle est trop petite, procédez en plusieurs fois). Retirez le poulet de la poêle et laissez refroidir.

2 Retirez une mince rondelle d'écorce (avec la peau blanche) à chaque extrémité de 2 oranges. Posez les oranges, côté coupé vers le bas, sur une assiette, puis retirez au couteau l'écorce et la peau blanche. Détaillez les quartiers en laissant les membranes et réservez. Râpez le zeste, pressez le jus de l'une des oranges restantes et mettez le tout dans une grande jatte.

3 Incorporez la moutarde, 1 cuillerée à café de miel, 4 cuillerées à soupe d'huile, sel et poivre. Ajoutez le chou, les carottes, les ciboules et le céleri, mélangez et laissez reposer 10 min.

4 Pressez le jus de la dernière orange et mélangez avec l'estragon et le reste du miel et de l'huile. Pelez et détaillez les citrons verts en quartiers, comme pour les oranges, et mélangez-les avec précaution dans la sauce avec les quartiers d'oranges réservés. Salez et poivrez.

5 Émincez finement le poulet refroidi et ajoutez à la sauce. Répartissez la salade de légumes entre 6 assiettes individuelles et ajoutez le poulet. Servez aussitôt.

CONSEIL

Les oranges navel sans pépins sont parfaites pour ce plat, mais vous pouvez aussi choisir des oranges jaffa ou shamouti, faciles à peler, ou même leur substituer des clémentines, des satsuma (5 ou 6 au lieu de 4).

CURRY DE POULET THAÏ PARFUMÉ

Les citrons verts rehaussent encore les épices thaïes dans ce curry crémeux très simple à préparer, bien qu'il demande de nombreux ingrédients peu courants.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

6 filets de poulet finement émincés
40 cl de lait de coco
225 g de pousses de bambou, égouttées et émincées
2 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
1 cuil. à soupe de sucre roux

Pour la pâte de curry verte

4 piments verts frais épépinés
1 tige de citronnelle émincée
1 petit oignon émincé
3 gousses d'ail
1 morceau d'1 cm de galanga ou de racine de gingembre frais, pelée et hachée
le zeste râpé d'1/2 citron vert
1 cuil. à café de graines de coriandre
1 cuil. à café de graines de cumin
1/2 cuil. à café de sauce de poisson thaïe

Pour servir

175 g de riz thaï au jasmin
1 pincée de filaments de safran
sel

En garniture

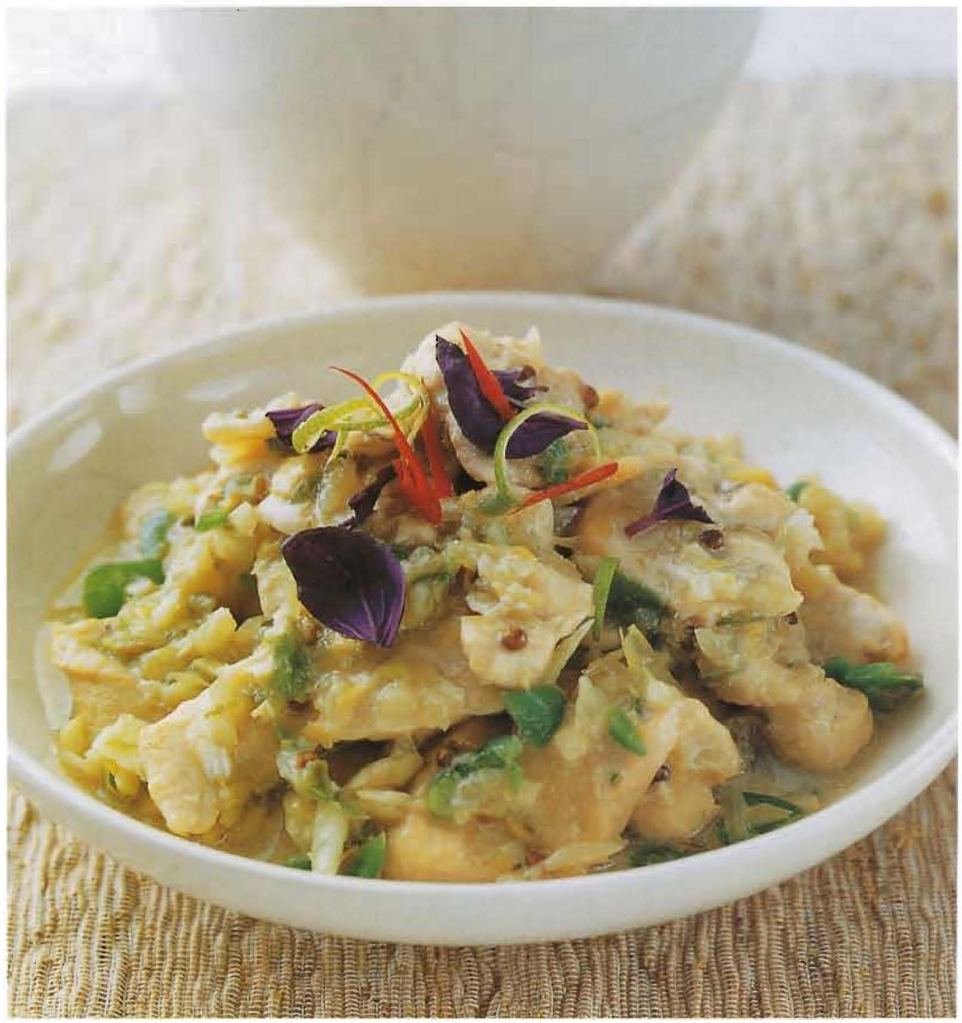
1 piment rouge frais épépiné
le zeste prélevé en lamelles d'1/2 citron vert
basilic pourpre thaï frais ou coriandre

1 Préparez la pâte de curry verte. Mettez les piments, la citronnelle, l'oignon, l'ail, le galanga ou le gingembre, le zeste de citron vert, les graines de coriandre et de cumin et la sauce de poisson dans un robot et mixez en pâte épaisse et lisse.

2 Portez la moitié du lait de coco à ébullition dans une grande poêle, puis baissez le feu et laissez frémir environ 5 min, jusqu'à réduction de moitié. Incorporez la pâte de curry verte et laissez frémir encore 5 min.

3 Incorporez le poulet émincé dans la poêle et versez le reste de lait de coco. Ajoutez les pousses de bambou, la sauce de poisson thaïe et le sucre. Mélangez bien, portez de nouveau à ébullition et faites frémir 10 min à feu doux, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Le mélange peut paraître tourner pendant la cuisson, mais cela est normal.

4 Versez le riz et le safran dans de l'eau bouillante salée. Laissez frémir 10 min, puis égouttez. Pour la garniture, coupez le piment, le zeste de citron vert et le basilic ou la coriandre en fines lanières. Servez avec le curry et le riz.



POULET ET LÉGUMES À LA MÉDITERRANÉENNE

Dans cette savoureuse recette, le citron et le thym ajoutent leurs parfums au poulet rôti avec des poivrons, des aubergines, du fenouil et de l'ail. Pour une saveur plus citronnée, remplacez le thym ordinaire par du thym citron.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 poulet à rôtir de 1,8 à 2 kg
- 15 cl d'huile d'olive vierge extra
- 1/2 citron
- quelques brins de thym frais
- 450 g de petites pommes de terre nouvelles
- 1 aubergine coupée en dés de 3 cm de côté
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en quatre
- 1 bulbe de fenouil épluché et coupé en quatre
- 8 grosses gousses d'ail non épluchées
- gros sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Frottez le poulet avec un peu d'huile et de poivre. Mettez le citron et 2 brins de thym dans la cavité. Posez sur un plat à four et faites rôtir 30 min.

2 Retirez le poulet du four et salez-le. Retournez-le et arrosez-le avec les jus de cuisson. Entourez le poulet de pommes de terre, tournez ces dernières dans le jus et remettez le tout au four.

3 Après 30 min, ajoutez l'aubergine, le poivron rouge, le fenouil et les gousses d'ail dans le plat. Arrosez avec le reste de l'huile, salez et poivrez. Ajoutez le reste du thym sur les légumes. Remettez le poulet au four et laissez cuire encore 30 à 50 min, en arrosant et en tournant les légumes plusieurs fois.

4 Pour savoir si le poulet est cuit, enfoncez la pointe d'un couteau entre la cuisse et la poitrine. Si le jus qui sort est transparent, le poulet est cuit. Vérifiez la cuisson des légumes avec une fourchette, ils doivent être tendres et dorés.

5 Servez le poulet et les légumes dans le plat à four ou transférez les légumes sur un plat de service, découpez le poulet et posez sur les légumes. Servez le jus dégraissé en saucière.

COQUELETS GRILLÉS, NAPPÉS DE JUS D'AGRUMES

Cette recette convient pour toutes sortes de petits oiseaux : les pigeons, les perdrix et les bécassines. Pour les cailles, réduisez le temps de cuisson et étalez le mélange au citron sur et non sous la peau fragile.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 coquelets de 700 g chacun environ
50 g de beurre mou
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
1/2 cuil. à café de thym séché
2 pincées de poivre de Cayenne
le zeste râpé et le jus d'1 citron
le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
2 cuil. à soupe de miel liquide
sel et poivre noir du moulin
brins d'aneth frais, en garniture
salade de tomates, en accompagnement

1 Avec des ciseaux de cuisine, fendez de chaque côté de la colonne vertébrale des volailles, retirez et jetez l'os. Coupez les coquelets en deux dans la longueur. Aplatissez au rouleau à pâtisserie.

2 Battez le beurre à la cuillère en bois et incorporez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, l'ail, le thym, le poivre de Cayenne, sel et poivre, la moitié des zestes de citron et 1 cuillerée à soupe de jus de chaque citron, jaune et vert.

3 Avec le bout des doigts, dégagez la peau de la poitrine de chaque coquelet. Avec un couteau à lame arrondie ou une petite spatule, étalez le beurre aromatisé entre la peau et la chair.

4 Préchauffez le gril et tapissez une grille de papier d'aluminium. Mélangez le reste de l'huile d'olive, le jus des citrons et le miel. Disposez les demi-coquelets sur la grille, peau vers le haut, et enduisez-les du mélange jus/miel.

5 Faites griller 10 à 12 min, en arrosant deux fois avec les jus de cuisson. Retournez et faites griller 7 à 10 min, en arrosant une fois, jusqu'à ce que le jus sortant de la cuisse percée avec la pointe d'un couteau soit transparent. Garnissez d'aneth et servez avec la salade de tomates.

CANARD À LA SAUCE CUMBERLAND

Ce canard à l'orange est si bon qu'il ne doit pas être réservé aux jours de fête ! Avec des pommes de terre et des petits pois, il forme un plat simple et délicieux.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 gros canard, prêt à cuire, avec les abats
2 mineolas ou autres oranges détaillées en quartiers, écorce et jus réservés
sel et poivre noir du moulin
brin de persil frais, en garniture

Pour la sauce Cumberland

2 cuil. à soupe de farine
30 cl de bouillon de poulet ou de canard
15 cl de porto ou de vin rouge
1 cuil. à soupe de gelée de groseilles

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) Attachez les écorces d'oranges avec de la ficelle et mettez-les dans la cavité du canard.

2 Posez le canard sur une grille dans un grand plat à four, piquez la peau en plusieurs endroits avec une fourchette ou une brochette, salez et poivrez et faites cuire 30 min par livre (environ 2 h 30), jusqu'à ce que la chair soit tendre et le jus transparent.

3 À mi-cuisson, dégraissez la sauce en versant la graisse du ou des plats dans un bol. Quand le canard est cuit, posez-le sur une planche à découper, retirez le zeste d'orange et réservez au chaud.

4 Pour la sauce, dégraissez le plat à four, en n'y laissant que le jus de cuisson. Saupoudrez de farine et faites cuire 2 min à feu doux, en remuant constamment.

VARIANTE

La sauce bigarade est également classique avec le canard, mais elle est longue à préparer. Pour une version rapide, prélevez finement le zeste de 4 oranges de Séville, coupez en minces lanières et laissez frémir 10 min dans de l'eau bouillante, puis égouttez. Pressez le jus des oranges. Ajoutez zeste et jus au bouillon à l'étape 5, mais remplacez le porto par du bordeaux rouge et la gelée de groseilles par du jus de citron. Ajoutez 1 cuillerée à café de concentré de tomate et supprimez les quartiers d'oranges.

5 Hachez finement le zeste d'orange réservé et ajoutez au plat de cuisson avec le bouillon, le porto ou le vin rouge et la gelée de groseilles. Mélangez bien, puis portez à ébullition et laissez frémir 10 min environ, en remuant fréquemment. Ajoutez les quartiers d'oranges et leur jus.

6 Pour découper le canard, retirez les cuisses et les ailes, en coupant à travers les articulations. Coupez le bout des ailerons et jetez-les. Retirez les aiguillettes en un seul morceau puis émincez-les finement. Disposez les tranches sur un plat de service chaud, avec les cuisses et les ailes. Arrosez d'un peu de sauce chaude et servez le reste en saucière. Garnissez de persil et servez aussitôt.

CONSEIL

La sauce Cumberland est particulièrement polyvalente et peut être servie avec du gibier, du jambon ou de l'agneau. Elle se marie également très bien avec l'oie et la dinde rôties.

CANARD À L'ORANGE

Cette sauce traditionnelle à l'orange fraîche et à la liqueur à l'orange est toujours appréciée. Les canards du commerce étant plus gras que les canards sauvages, la lente cuisson préalable, après avoir percé la peau du canard, permet d'éliminer la graisse en excès.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 canard de 2 kg
- 2 oranges
- 90 g de sucre en poudre
- 6 cuil. à soupe de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre
- 12 cl de Grand Marnier ou autre liqueur à l'orange
- sel et poivre noir du moulin
- cresson et rondelles d'oranges, en garniture

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 4). Piquez la peau du canard à la fourchette en plusieurs endroits. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du canard et attachez les pattes avec une ficelle.

2 Posez le canard sur une grille dans un grand plat à four. Couvrez de papier d'aluminium et faites rôtir 1 h 30. Avec un économe, retirez le zeste des oranges en larges lamelles, empilez-les et détaillez en très fine julienne. Pressez le jus des oranges.

3 Mettez le sucre et le vinaigre dans une petite casserole et mélangez pour dissoudre le sucre. Faites bouillir à feu vif, sans remuer, jusqu'à obtention d'une riche teinte caramel.

4 Retirez du feu et ajoutez le jus des oranges, en le versant contre la paroi de la casserole. Remuez pour mélanger, portez à ébullition et ajoutez le zeste et la liqueur à l'orange. Laissez frémir 3 min.

5 Sortez le canard du four et éliminez avec précaution toute la graisse du plat. Montez la température du four à 200 °C (th. 7).

6 Faites rôtir le canard, à découvert, environ 30 min, en l'arrosant trois ou quatre fois avec le mélange de caramel à l'orange, jusqu'à ce qu'il soit doré et que le jus qui sort de la cuisse quand on la perce au couteau soit transparent.

7 Versez le jus contenu dans la cavité du canard dans le plat à four et posez le canard sur une planche à découper. Couvrez avec un papier d'aluminium et laissez reposer 15 min. Dégraissez les jus de cuisson, versez-les dans la casserole avec le reste du caramel et laissez frémir. Servez le canard avec la sauce, garni de cresson et de rondelles d'oranges.

CONSEIL

Pour que la peau soit croustillante, le canard doit être bien sec. Laissez-le reposer 2 h, non couvert, dans un endroit frais, avant cuisson.

FAISAN AU CITRON ET À LA SAUGE

Gibier à plume apprécié, le jeune faisan est excellent grillé ou rôti. Le zeste de citron et la sauge glissés sous la peau parfument la chair pendant la cuisson. Avec sa sauce à la moutarde et au cognac, voici un plat fort goûteux.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 faisans, d'environ 450 g chacun
- 1 citron
- 4 cuil. à soupe de feuilles de sauge fraîche hachées
- 3 échalotes
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 1 cuil. à soupe de cognac ou de xérès sec
- 15 cl de crème fraîche
- sel et poivre noir du moulin
- quartiers de citrons et brins de sauge, pour décorer

1 Mettez les faisans, poitrine vers le haut, sur une planche à découper et coupez-les en deux dans la longueur, avec des ciseaux à volaille ou un couteau aiguisé.

2 Râpez le zeste de la moitié du citron et émincez finement l'autre moitié. Mettez le zeste et la moitié de la sauge hachée dans un bol et mélangez. Préchauffez le gril ou allumez le charbon de bois d'un barbecue.

3 Décollez la peau de la poitrine et des cuisses des faisans et glissez un peu du mélange de sauge et de zeste entre chair et peau. Poussez les rondelles de citron sous la peau et remettez celle-ci en place.

4 Placez chaque demi-faisan sous le gril ou sur la grille d'un barbecue et laissez cuire 25 à 30 min, en les retournant une fois.

5 En même temps, mettez les échalotes sous le gril ou sur le barbecue et faites cuire 10 à 12 min, jusqu'à ce que la peau noircisse. Retirez la peau, hachez la chair et mélangez-la avec la moutarde et le cognac ou le xérès. Incorporez la crème fraîche, ajoutez le reste de sauge, salez et poivrez. Garnissez les faisans de quartiers de citrons et de brins de sauge et servez avec la sauce.

CROQUETTES DE DINDE AU CITRON VERT

La dinde hachée, délicatement parfumée de citron et de thym, donne de délicieuses et légères croquettes, parfaites pour un repas estival. Servez ces croquettes dans des petits pains ouverts en deux et grillés, avec du chutney, de la salade et des frites.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de dinde hachée
1 petit oignon rouge finement haché
le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
1 petite poignée de feuilles de thym frais
1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre noir du moulin

VARIANTES

• Le poulet, l'agneau, le porc ou le bœuf hachés peuvent remplacer la dinde dans ces croquettes.
• Vous pouvez remplacer le thym par de l'origan, du persil ou du basilic, et le zeste de citron vert par du zeste de citron jaune.

1 Mélangez la dinde avec l'oignon, le zeste et le jus de citron vert, le thym, le sel et le poivre. Couvrez et mettez au frais pendant 4 h pour développer les parfums. Divisez le mélange en 6 portions et formez des croquettes.

2 Préchauffez un gril. Enduisez les croquettes d'huile et faites-les cuire 10 à 12 min. Retournez-les, enduisez-les d'huile à nouveau et laissez cuire 10 à 12 min de l'autre côté. Servez brûlant.

BURGERS TEX-MEX AVEC GUACAMOLE AU CITRON VERT

Le guacamole fondant, avec son parfum bien reconnaissable de piment, d'ail et de citron vert, est le parfait accompagnement pour ces burgers tex-mex. Servez-les dans des tortillas de maïs chaudes, en sandwich.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de bœuf maigre haché
- 1 petit oignon finement haché
- 1 petit poivron vert épépiné et finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- huile pour enduire les burgers
- 4 tortillas fraîches
- sel et poivre noir du moulin
- coriandre fraîche hachée, en garniture
- salade, en accompagnement

Pour le guacamole au citron vert

- 2 avocats mûrs
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 tomates hachées
- le jus d'1 citron vert
- 1/2 piment vert épépiné et haché
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

1 Mélangez le bœuf haché, l'oignon, le poivron vert et l'ail dans une jatte. Salez et poivrez.

2 Avec les mains, façonnez la préparation en 4 gros burgers ronds et enduisez-les d'huile.

CONSEIL

Le guacamole ne doit pas être préparé plus d'une heure à l'avance pour ne pas noircir. Si vous devez le laisser attendre, arrosez d'un peu de citron et mélangez au moment de servir.

3 Pour faire le guacamole au citron vert, coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et retirez la chair.

4 Mettez dans une jatte et écrasez à la fourchette. Ajoutez l'ail, les tomates, le jus de citron vert, le piment et la coriandre et mélangez. Salez et poivrez.

5 Faites cuire 10 min les burgers au barbecue ou sur un gril, en les retournant une fois. Chauffez les tortillas sur le barbecue ou sur le gril, 5 s de chaque côté. Mettez un peu de guacamole au milieu et posez un burger sur le guacamole. Garnissez de coriandre et servez avec de la salade.

OSSO BUCO AU GREMOLATA

Le veau, après avoir cuit lentement dans sa sauce, est servi accompagné d'un gremolata *de persil, citron et ail. Ce plat milanais généreux est excellent avec du riz tout simple.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 morceaux d'osso buco (jarret de veau)
- 2 cuil. à soupe de farine
- 2 petits oignons
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse branche de céleri finement hachée
- 1 carotte finement hachée
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 400 g de tomates hachées
- 30 cl de vin blanc sec
- 30 cl de bouillon de poulet ou de veau
- 1 lamelle de zeste de citron
- 2 feuilles de laurier, plus 1 ou 2 pour décorer
- sel et poivre noir du moulin

Pour le gremolata

- 2 cuil. à soupe de persil plat finement haché
- le zeste finement râpé d'1 citron
- 1 gousse d'ail finement hachée

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Salez et poivrez la farine et étalez-la sur un plat peu profond. Tournez les morceaux d'osso buco dans la farine pour bien les enrober. Secouez pour éliminer l'excès de farine.

2 Émincez l'un des oignons et séparez les anneaux. Chauffez l'huile d'olive dans une grande cocotte, puis ajoutez le veau et les anneaux d'oignon. Faites cuire à feu modéré jusqu'à ce que le veau soit doré sur toutes ses faces. Retirez la viande avec une écumoire ou une pince à spaghettis et réservez sur du papier absorbant.

3 Hachez l'oignon restant et ajoutez-le dans la cocotte avec le céleri, la carotte et l'ail. Mélangez en raclant le fond de la cocotte pour incorporer le jus de cuisson. Laissez cuire à feu doux 5 min, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes commencent à s'assouplir.

4 Ajoutez les tomates hachées, le vin, le bouillon, le zeste de citron et le laurier, salez et poivrez. Portez à ébullition, en remuant constamment. Remettez le veau dans la cocotte et enrobez-le de sauce. Couvrez et laissez cuire 2 h au four, jusqu'à ce que le veau soit tendre sous la pointe de la fourchette.

5 Pour le *gremolata,* mélangez le persil haché avec le zeste de citron et l'ail dans un bol.

6 Retirez la cocotte du four et jetez la lamelle de zeste et les feuilles de laurier. Goûtez la sauce et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Saupoudrez de *gremolata,* garnissez de laurier et servez aussitôt l'osso buco.

ESCALOPES DE VEAU AU CITRON

Ce plat qui figure au menu de tous les restaurants italiens est très facile à préparer. Le vermouth blanc et le jus de citron forment une sauce parfaite pour cette viande délicate.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de veau
- 2 ou 3 cuil. à soupe de farine
- 50 g de beurre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de vermouth blanc sec italien ou de vin blanc sec
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- sel et poivre noir du moulin
- quartiers de citrons, zeste de citron et persil frais, en garniture
- salade, en accompagnement

VARIANTES

• Remplacez les escalopes de veau par des filets de poulet. S'ils sont trop épais, ouvrez-les en deux avant de les aplatir.
• Remplacez le veau par de minces tranches de filet de porc et le jus de citron par du jus d'orange.

1 Mettez chaque escalope de veau entre 2 feuilles de film plastique et écrasez-la avec un rouleau à pâtisserie ou un maillet à viande, jusqu'à ce qu'elle soit très mince.

2 Coupez les escalopes amincies en deux ou en quatre. Salez et poivrez la farine et farinez les escalopes de chaque côté. Secouez l'excès de farine.

3 Faites fondre le beurre avec la moitié de l'huile dans une grande poêle jusqu'à ce qu'ils crépitent. Mettez la moitié des escalopes à cuire à feu moyen, environ 2 min de chaque côté, pour les colorer légèrement. Retirez avec une spatule et gardez au chaud. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et faites cuire de même les autres escalopes.

4 Retirez la poêle du feu et ajoutez le vermouth ou le vin et le jus de citron. Tournez vigoureusement pour bien mélanger les jus de cuisson, puis remettez sur le feu. Ajoutez toutes les escalopes de veau et arrosez-les de jus avec une cuillère. Remuez en continuant la cuisson à feu modéré jusqu'à ce que toutes les escalopes soient bien enrobées de sauce et bien chaudes. Servez aussitôt avec une salade verte, garnissez de quartiers de citrons et de zeste, et parsemez de persil.

JAMBON GLACÉ AU CIDRE, SAUCE AUX AIRELLES ET AUX CLÉMENTINES

Ce délicieux jambon glacé au cidre, traditionnellement accompagné d'une sauce aux airelles parfumée aux clémentines, forme un plat parfait pour une occasion spéciale. Choisissez de préférence un cidre brut.

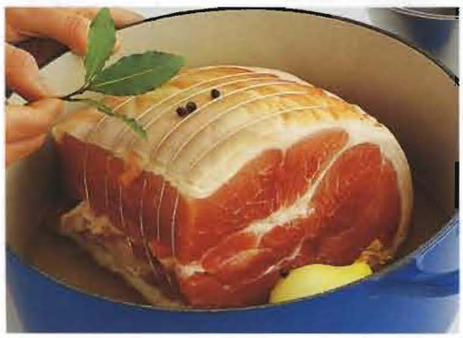
Pour 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS

2 kg de jarret de porc demi-sel (ou de jambon demi-sel)
1 gros oignon ou 2 petits
environ 30 clous de girofle entiers
3 feuilles de laurier
10 grains de poivre noir
1,3 l de cidre brut
3 cuil. à soupe de sucre roux
1 bouquet de persil plat frais, en garniture (facultatif)

Pour la sauce aux airelles

350 g d'airelles
175 g de sucre roux
le zeste râpé et le jus de 2 clémentines
2 cuil. à soupe de porto



1 Pesez le jarret (ou le jambon) et calculez le temps de cuisson en comptant 20 min pour 450 g, puis mettez-le dans une cocotte ou une casserole. Piquez l'oignon (ou les oignons) de 5 à 10 clous de girofle et ajoutez dans la cocotte avec le laurier et les grains de poivre.

2 Ajoutez 1,2 litre de cidre et juste assez d'eau pour recouvrir la viande. Chauffez jusqu'à frémissement et écumez soigneusement. Le temps de cuisson commence à partir des premiers frémissements du bouillon.

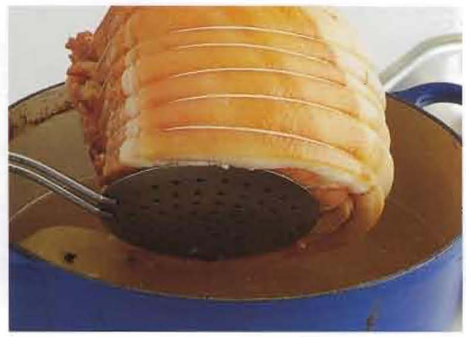
3 Couvrez avec un couvercle ou du papier d'aluminium et laissez cuire à petits bouillons le temps nécessaire. Vers la fin de la cuisson, préchauffez le four à 220 °C (th. 8).

4 Chauffez le sucre et le reste du cidre dans une casserole, en remuant pour dissoudre le sucre.

5 Laissez frémir 5 min pour obtenir une sauce sombre et sirupeuse. Retirez du feu et laissez refroidir 5 min.

CONSEILS

- Vous pouvez faire cuire la viande dans un grand fait-tout.
- Laissez tiédir la viande avant de retirer la couenne dure. Coupez la ficelle avec des ciseaux, puis coupez soigneusement la couenne, en laissant une mince épaisseur uniforme de graisse. Prenez pour cela, un couteau à lame étroite et très aiguisée, les couteaux à lever les filets de poisson étant les plus indiqués.



6 Ôtez le jarret de la cocotte. Retirez la couenne en ne laissant qu'une mince épaisseur de graisse, puis incisez la graisse en formant des losanges.

7 Piquez un clou de girofle au centre de chaque losange. Arrosez de sauce et faites dorer 25 min au four.

8 Laissez frémir les ingrédients de la sauce environ 20 min dans une casserole, en remuant souvent. Servez le jambon garni de persil (facultatif), la sauce en saucière.

RÔTI DE PORC FARCI À L'ORANGE ET AUX NOIX DE CAJOU

Les saveurs et les textures des oranges et des noix, qui contrastent délicieusement dans cette savoureuse farce, se marient bien avec le riz brun.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 rôti de porc ficelé, de 1,3 à 1,6 kg
1 cuil. à soupe de farine
30 cl de vin blanc sec
sel et poivre noir du moulin
brins de romarin frais et rondelles d'oranges, en garniture

Pour la farce

25 g de beurre
1 petit oignon finement haché
75 g de riz brun basmati, trempé 30 min dans l'eau
35 cl de bouillon de poulet
50 g de noix de cajou
1 orange
50 g de raisins blonds

1 Commencez par la farce. Faites fondre le beurre dans une poêle et laissez cuire l'oignon 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit souple. Égouttez le riz, ajoutez dans la poêle et faites cuire 1 min, puis versez le bouillon et portez à ébullition. Mélangez, baissez le feu, couvrez et laissez frémir 35 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit dissous. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).

2 Pendant ce temps, ouvrez le rôti et pratiquez deux incisions dans la viande, mais sans couper complètement. Retournez la viande. Retirez la graisse en excès, tout en laissant une bonne épaisseur.

3 Étalez les noix de cajou de la farce dans une poêle et faites-les griller 2 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez refroidir, puis hachez grossièrement au robot. Laissez le four allumé.

4 Râpez 1 cuillerée à café de zeste d'orange dans un bol. Avec un couteau aiguisé, coupez une mince tranche d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité de l'orange. Mettez l'orange, côté coupé sur une assiette, et retirez l'écorce et la peau blanche par lamelles. Ôtez tous les pépins. Prélevez les quartiers, hachez-les grossièrement, pressez le jus restant dans les membranes.

5 Ajoutez les quartiers d'orange hachés au riz cuit, le zeste d'orange, les noix de cajou grillées et les raisins blonds. Salez et poivrez, puis incorporez 1 à 2 cuillerées à soupe de jus d'orange réservé. Ne vous inquiétez pas si la farce ne se « tient » pas, elle ne doit pas former un bloc.

6 Étalez une bonne épaisseur de farce sur la viande. Mettez ce qui reste dans une jatte supportant la chaleur.

7 Roulez le rôti et attachez-le avec de la ficelle de cuisine. Frottez la viande de sel et de poivre et mettez-la dans un plat à four. Laissez cuire 15 min, puis baissez la température à 180 °C (th. 6). Laissez cuire encore 2 h à 2 h 30, jusqu'à ce que le jus soit transparent. Les 15 dernières minutes, chauffez le reste de la farce au four.

8 Transférez la viande sur un plat de service et gardez au chaud. Incorporez la farine au jus de cuisson, faites cuire 1 min, puis ajoutez le vin blanc. Portez à ébullition, en tournant jusqu'à épaississement, puis passez dans une saucière.

9 Retirez la ficelle avant de découper la viande. Piquez le porc de romarin et décorez avec les rondelles d'oranges. Servez avec le jus et la farce en surplus.

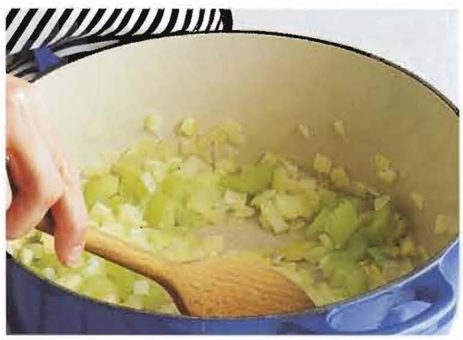
RAGOÛT DE GIBIER ÉPICÉ AUX ORANGES ET AUX AIRELLES

Peu gras mais très parfumé, le gibier donne d'excellents ragoûts. Les airelles et les oranges apportent leur arôme fruité à cette recette épicée, délicieuse avec des petites pommes de terre cuites au four et des légumes verts.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de gibier, coupé en gros dés
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
2 branches de céleri émincées
2 cuil. à café de poudre de quatre-épices
1 cuil. à soupe de farine
225 g d'airelles fraîches ou surgelées
le zeste râpé et le jus d'1 orange
90 cl de bouillon de bœuf
sel et poivre noir du moulin



1 Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et le céleri et laissez cuire 5 min.

2 Pendant ce temps, mélangez le quatre-épices avec la farine et étalez sur un grand plat ou versez dans un grand sac en plastique. En procédant en plusieurs fois, farinez légèrement tous les morceaux de gibier.

3 Quand l'oignon et le céleri sont souples, retirez de la cocotte avec une écumoire et réservez. Ajoutez les morceaux de gibier dans la cocotte, en plusieurs fois, et faites saisir et dorer sur toutes les faces.

4 Ajoutez les airelles, le zeste et le jus d'orange, versez le bouillon de bœuf et mélangez bien. Remettez les légumes et toute la viande dans la cocotte et chauffez jusqu'à frémissement, puis couvrez et baissez le feu. Laissez frémir en remuant de temps en temps, environ 45 min, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

5 Salez et poivrez avant de servir.

VARIANTES

• Vous trouverez du gibier d'élevage chez les bons bouchers et dans certains supermarchés. Il donne un ragoût savoureux, mais vous pouvez le remplacer par du porc maigre ou du bœuf à braiser.

• Vous pouvez remplacer les airelles par des pruneaux moelleux, dénoyautés et partagés en deux, et la moitié du bouillon par de la bière.

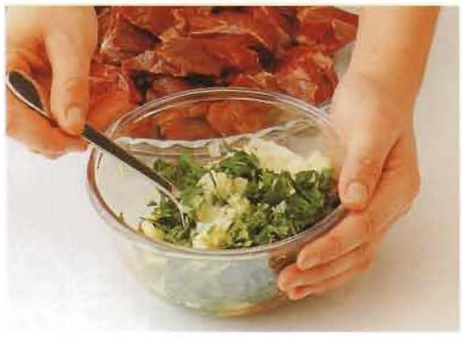
TAGINE D'AGNEAU AUX ARTICHAUTS ET AU CITRON CONSERVÉ AU SEL

Le tagine est un ragoût cuit traditionnellement dans une terrine en terre du même nom. Dans cette recette, la viande marine tout d'abord dans un mélange de parfums, le citron conservé au sel et les artichauts apportant en fin de cuisson leurs arômes bien distincts.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g de gigot d'agneau désossé, dégraissé et coupé en gros dés
- 2 oignons très finement hachés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 4 cuil. à soupe de persil frais haché
- 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 bonne pincée de gingembre en poudre
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 35 à 40 cl de bouillon (ou d'eau)
- 1 citron conservé au sel
- 1 boîte de 400 g de cœurs d'artichauts égouttés et coupés en deux
- 1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée, plus quelques feuilles en garniture
- 1 œuf battu (facultatif)
- sel et poivre noir du moulin
- semoule de couscous, en accompagnement



1 Mettez la viande dans un plat peu profond. Mélangez oignons, ail, persil, coriandre, gingembre, cumin, sel, poivre et huile d'olive. Versez sur la viande, mélangez, couvrez avec un film plastique et laissez mariner 3 à 4 h ou toute une nuit.

2 Faites chauffer une grande casserole et déposez-y la viande avec la marinade. Faites cuire 5 à 6 min à feu vif, puis versez le bouillon (ou l'eau) afin de recouvrir le tout. Portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 45 à 60 min.

3 Rincez à l'eau froide le citron conservé au sel, jetez la chair et coupez l'écorce en morceaux. Incorporez à la viande et laissez frémir encore 15 min, puis ajoutez les cœurs d'artichauts et la menthe.

4 Laissez frémir quelques minutes. Si vous voulez épaissir la sauce, retirez du feu et incorporez tout ou partie de l'œuf battu. Garnissez de menthe et servez ce tagine avec de la semoule de couscous.

Poissons et fruits de mer

Le poisson poêlé garni de rondelles ou de tranches de citrons est presque un cliché culinaire, un cliché savoureux qui montre bien la parfaite affinité entre le poisson et les agrumes. Le jus fraîchement pressé donne une marinade acidulée et quelques rondelles de citrons, de citrons verts ou d'oranges sont le meilleur moyen de relever les papillotes de poisson. Le fruit, le zeste ou le jus des agrumes compensent la richesse des fruits de mer ou le piquant des currys. Le poisson est excellent pour la santé et les agrumes permettent de le cuire sans le dessécher, tout en évitant l'apport d'huile, de beurre ou autre graisse.

PAPILLOTES DE ROUGETS À LA VAPEUR

Cette recette japonaise enferme à la fois les parfums des asperges, des ciboules et du citron vert à la manière d'un origami. Pour une version plus simple, pliez le papier cuisson en deux dans la longueur et repliez deux fois les trois côtés ouverts pour enfermer le poisson.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 petits filets de rougets barbets (de 18 × 6 cm environ)
- 8 pointes d'asperges
- 4 ciboules
- 4 cuil. à soupe de saké
- le zeste râpé d'1/2 citron vert
- 1/2 citron vert finement émincé
- sel
- 1 cuil. à café de sauce soja (facultatif)

1 Saupoudrez légèrement de sel les filets de rougets des deux côtés et laissez 20 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Pour confectionner les origamis, découpez des rectangles de papier cuisson de 40 × 30 cm. Utilisez 2 morceaux de papier par filet pour plus de solidité. Posez-les sur un plan de travail. Repliez 1/3 du papier et retournez une extrémité sur 1 cm pour faire un rabat.

3 Repliez l'autre extrémité sur 1 cm pour faire un autre rabat. Pliez le papier et emboîtez le bord supérieur sur le premier rabat pour former un long rectangle.

4 À chaque extrémité, repliez les angles supérieurs en biais en formant un triangle, puis repliez les angles inférieurs de façon symétrique. Marquez les pliures avec l'ongle. Faites ainsi 4 paquets.

5 Coupez les asperges à 3 cm de la pointe. Émincez les tiges des asperges et les ciboules en biais. Faites bouillir les pointes 1 min dans de l'eau légèrement salée et égouttez. Réservez.

6 Ouvrez délicatement les papillotes et garnissez de rondelles de ciboules et d'asperges. Salez légèrement, ajoutez le poisson, salez à nouveau et arrosez de saké, puis ajoutez le zeste de citron vert. Repliez les papillotes.

7 Versez de l'eau bouillante dans un plat à four profond équipé d'une grille, de sorte que le niveau de l'eau soit à 1 cm de celui de la grille. Posez les papillotes sur la grille. Faites cuire 20 min au four. Vérifiez que le poisson est cuit en ouvrant délicatement une papillote à une extrémité triangulaire.

8 Posez les papillotes sur les assiettes. Dépliez les extrémités et ouvrez légèrement le milieu. Posez une rondelle de citron vert et 2 pointes d'asperges sur le filet. Servez aussitôt, chaque convive ouvrant sa propre papillote. Vous pouvez ajouter un peu de sauce soja (facultatif).

POISSON EN PAPILLOTE À L'ORIENTALE

Le parfum qui se dégage de ces papillotes de poisson est délicieusement appétissant. Le citron vert, l'un des aromates de la cuisine asiatique, équilibre parfaitement la saveur subtile du saumon.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon, d'environ 200 g chacun
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 6 ciboules
- 1 morceau de 3 cm de racine de gingembre frais, pelé
- 1 citron vert
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 2 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
- 1 à 2 cuil. à café d'huile de sésame
- poivre du moulin
- riz, en accompagnement

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le saumon par des filets épais de colin, de flétan, de haddock frais ou fumé, ou par de la morue.

1 Détaillez courgettes, carottes et ciboules en julienne et réservez. Détaillez la racine de gingembre en julienne et mettez dans un bol. Prélevez le zeste du citron vert. Ajoutez dans le bol avec l'ail. Pressez le citron vert.

2 Mélangez la sauce de poisson, le jus de citron vert et l'huile de sésame dans un bol.

3 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Découpez 4 ronds de 40 cm de diamètre dans du papier cuisson. Poivrez le poisson. Posez un filet sur un côté de chaque rond de papier, à 3 cm du centre environ. Saupoudrez du mélange au gingembre et couronnez avec 1/4 de la julienne de légumes. Arrosez avec 1/4 de la sauce de poisson au citron vert et à l'huile de sésame.

4 Repliez le rond de papier sur le saumon et roulez les bords ensemble pour fermer chaque papillote hermétiquement.

5 Mettez les papillotes de saumon sur la plaque du four et faites cuire environ 10 min, selon l'épaisseur des filets. Posez les papillotes sur les assiettes de service et servez avec du riz.

CURRY DE POISSON AUX ÉPICES

Tout poisson à chair ferme peut convenir pour ce délicieux curry parfumé de fines herbes, d'épices et de citron vert. Les poissons exotiques, comme le mahi-mahi, *le* hoki *ou l'espadon, ou plus humbles, comme le lieu noir, conviennent également.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de filets d'espadon, sans peau
- 4 gousses d'ail grossièrement hachées
- 1 morceau de 5 cm de racine de gingembre frais, pelé et grossièrement haché
- 2 piments verts frais épépinés et grossièrement hachés
- le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
- 1 à 2 cuil. à café de pâte de crevettes (facultatif)
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 1 cuil. à café de poudre de cinq-épices
- 6 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 2 oignons rouges finement hachés
- 40 cl de lait de coco en boîte
- 3 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
- 50 g de feuilles de coriandre fraîche
- 50 g de feuilles de basilic frais
- 6 ciboules grossièrement hachées
- 15 cl d'huile de tournesol ou d'arachide
- piment vert frais finement émincé et coriandre fraîche finement hachée, en garniture
- riz thaï parfumé (ou basmati) cuit, et quartiers de citrons verts, pour servir

1 Pour la pâte de curry, mélangez au robot l'ail, le gingembre, les piments, le jus de citron vert et la pâte de crevettes (facultatif). Ajoutez les épices et la moitié de l'huile de sésame. Réduisez en pâte, versez dans un bol, couvrez et réservez.

2 Chauffez un wok ou une grande sauteuse et versez le reste de l'huile de sésame. Quand elle est chaude, faites dorer les oignons rouges 2 min à feu vif. Mettez les filets de poisson à cuire 1 à 2 min, pour qu'ils soient saisis sur leurs deux faces.

3 Retirez les oignons et le poisson avec une écumoire, posez sur un plat. Versez la pâte de curry dans le wok et faites cuire 1 min, en remuant constamment.

4 Remettez le poisson et les oignons dans le wok, versez le lait de coco et portez à ébullition. Baissez le feu, ajoutez la sauce de poisson thaïe et laissez frémir 5 à 7 min à feu doux, jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur.

5 Pendant ce temps, réduisez en pâte au robot les herbes, les ciboules, le zeste et l'huile de tournesol ou d'arachide. Incorporez au curry de poisson. Garnissez de piment et de coriandre et servez avec du riz et des quartiers de citrons verts.

LAKSA DE LA MER

Ce ragoût malais se déguste également avec du poulet, de la viande ou des légumes et des nouilles. Les laksas authentiques sont généreusement relevés d'épices et de piments brûlants, accentués par les citrons verts, mais adoucis par le lait de coco et les nouilles.

Pour 4 à 5 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de filet de poisson blanc
- 450 g de grosses crevettes roses crues
- 3 piments rouges frais moyennement forts ou forts, épépinés
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de paprika doux
- 2 cuil. à café de pâte de crevettes fermentée
- 1 cuil. à café et 1/2 de racine de gingembre frais, hachée
- 250 g de petites échalotes rouges
- 1 poignée de coriandre fraîche (de préférence avec les racines)
- 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuil. à café de graines de fenouil écrasées
- 2 bulbes de fenouil coupés en tranches
- 60 cl de bouillon de poisson
- 300 g de vermicelle de riz
- 45 cl de lait de coco
- le jus d'1 à 2 citrons verts
- 2 à 3 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
- 1 poignée de basilic frais, haché
- 2 ciboules émincées

1 Épluchez les crevettes, si nécessaire. Incisez légèrement le milieu du dos de chaque crevette et retirez le boyau noir avec la pointe d'un pique-olives ou d'un couteau. Rincez les crevettes.

2 Réduisez en pâte, au robot, les piments, l'ail, le paprika, la pâte de crevettes, le gingembre et 2 échalotes. Retirez les racines et les tiges de la coriandre et ajoutez-les à la pâte, hachez les feuilles. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile à la pâte et mixez de nouveau.

3 Chauffez le reste de l'huile dans une casserole. Mettez le reste des échalotes, les graines et les tranches de fenouil à dorer légèrement. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de la pâte précédente et laissez cuire 1 à 2 min. Versez le bouillon de poisson et portez à ébullition, puis laissez frémir 8 à 10 min.

4 Faites cuire le vermicelle selon les instructions du fabricant. Égouttez. Réservez.

5 Ajoutez le lait de coco et le jus d'un citron vert au mélange d'échalotes et de fenouil. Incorporez la sauce de poisson.

6 Portez à frémissement et ajoutez un peu de pâte épicée, du jus de citron vert et de la sauce de poisson. Ajoutez le poisson coupé en morceaux. Laissez cuire 2 à 3 min, puis faites cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Ajoutez les 3/4 du basilic haché et les feuilles de coriandre réservées.

7 Répartissez le vermicelle entre 4 ou 5 bols et couronnez de laksa. Parsemez de ciboules et du reste de basilic. Servez aussitôt.

CONSEIL

Tout poisson blanc à chair ferme convient pour ce plat. Essayez la lotte, le flétan ou le rouget.

POISSON AUX ÉPINARDS ET AU CITRON VERT

Dans cette recette goûteuse, le poisson macère dans une marinade de jus de citron, de fines herbes et de paprika. Choisissez des épinards frais, pour leur saveur et leur texture.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de poisson blanc : haddock, morue, dorade ou lotte
5 tomates
huile de tournesol pour friture
500 g de pommes de terre émincées
1 oignon haché
1 à 2 gousses d'ail écrasées
400 g d'épinards frais, hachés
quartiers de citrons verts, en garniture

Pour la charmoula

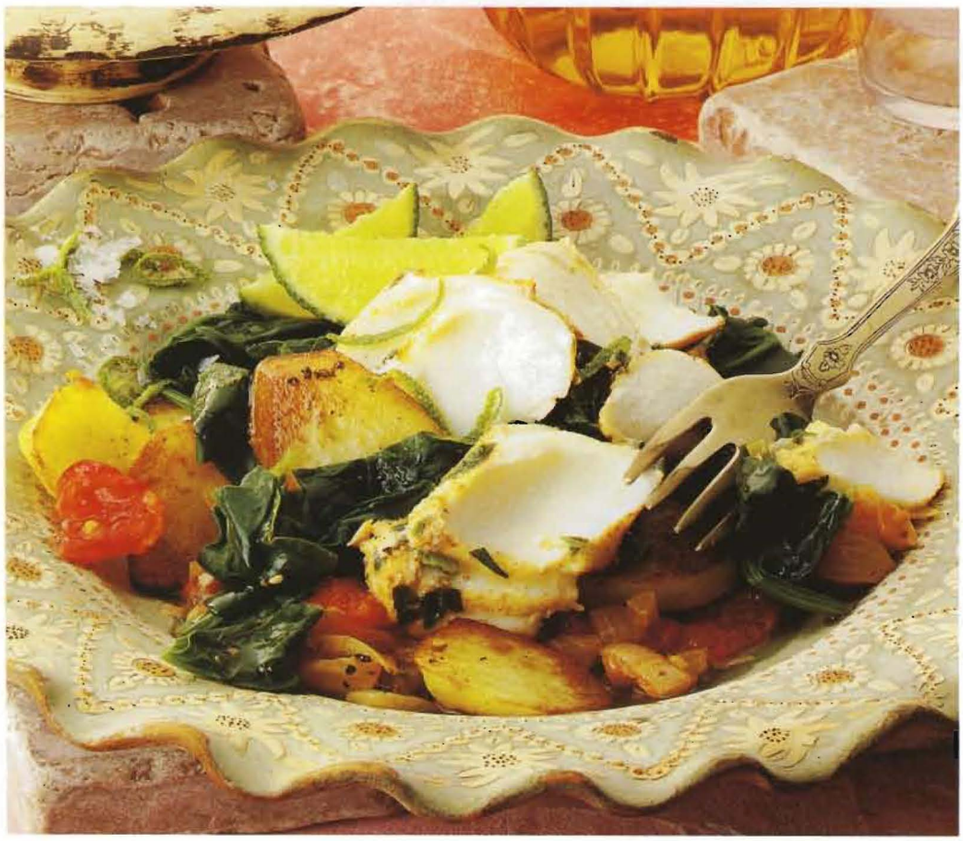
6 ciboules hachées
2 cuil. à café de thym frais
4 cuil. à soupe de persil frais haché
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
2 cuil. à café de paprika
1 généreuse pincée de poivre de Cayenne
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
le zeste râpé d'1 citron vert et 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
sel

1 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau froide. Enlevez la peau, retirez les graines et hachez la chair. Coupez le poisson en morceaux, en jetant la peau et les arêtes, et mettez dans un plat peu profond.

2 Mélangez tous les ingrédients de la charmoula et assaisonnez bien de sel. Versez sur le poisson, mélangez et laissez 2 à 4 h dans un endroit frais, couvert d'un film plastique.

3 Chauffez un peu d'huile dans une grande casserole et faites sauter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Égouttez sur du papier absorbant.

4 Retirez l'huile, mais laissez-en 1 cuillerée à soupe et ajoutez l'oignon haché, l'ail et les tomates. Laissez cuire 5 à 6 min à feu doux, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que l'oignon soit souple. Posez les pommes de terre sur le dessus et ajoutez les épinards hachés.



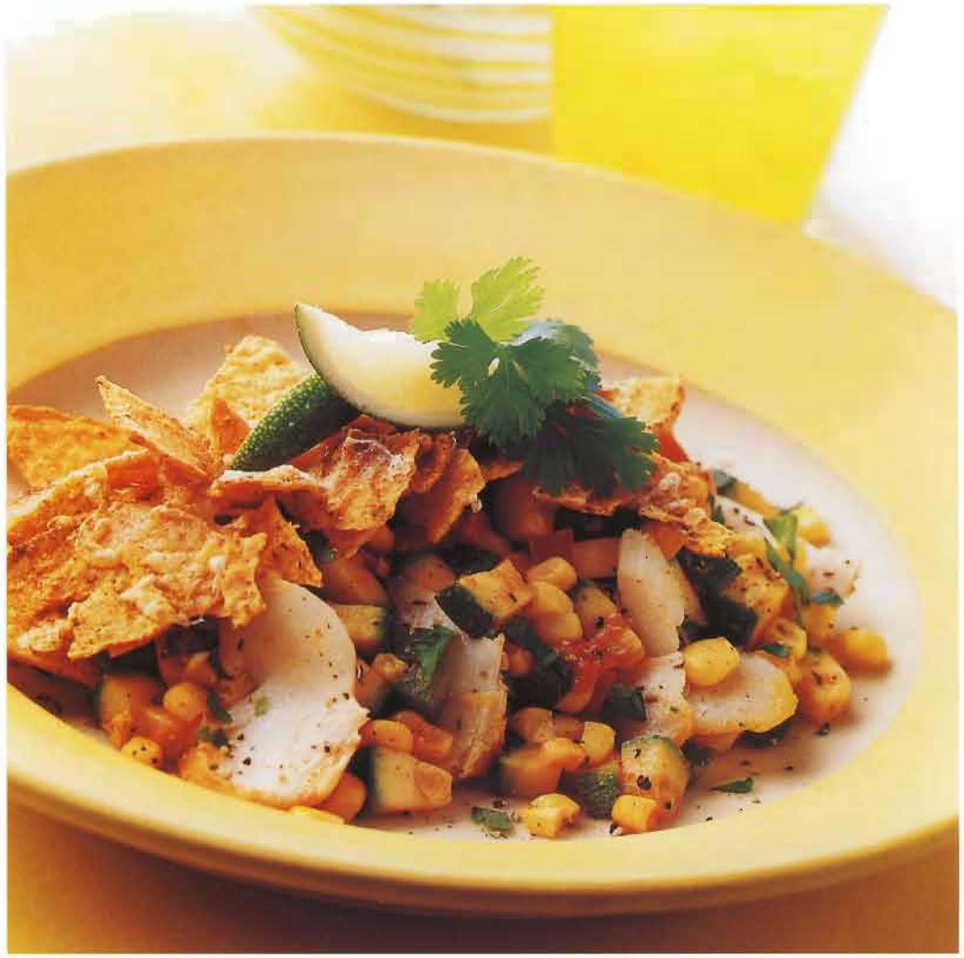
5 Mettez les morceaux de poisson sur les épinards et arrosez de marinade. Couvrez hermétiquement et faites cuire 8 min environ, à feu doux, puis mélangez le tout de façon que le poisson soit bien réparti. Couvrez de nouveau et continuez la cuisson pendant 7 à 10 min, en vérifiant de temps en temps ; le plat est prêt quand le poisson est opaque et tendre, et quand les épinards sont fondus.

6 Servez aussitôt le poisson aux épinards et au citron vert sur des assiettes individuelles, garni de quartiers de citrons.

MORUE CARAMBA

Le citron vert donne du piquant à la fraîcheur de ce plat mexicain coloré. Le cœur est fondant, la garniture est croquante.

Pour 4 à 6 personnes



INGRÉDIENTS

- 450 g de filets de morue
- 250 g de filets de morue fumée
- 2 tomates
- 30 cl de bouillon de poisson
- 50 g de beurre
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 poivron vert épépiné et coupé en dés
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en dés
- 2 courgettes coupées en dés
- 125 g de maïs en grains en conserve égouttés, ou surgelés et décongelés
- le jus d'1 citron vert
- Tabasco
- sel, poivre noir du moulin et poivre de Cayenne

Pour la garniture

- 75 g de tortilla chips
- 50 g de cheddar râpé
- brins de coriandre, pour décorer
- quartiers de citrons verts, pour servir

1 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide. Enlevez la peau, retirez les graines et hachez la chair. Réservez.

2 Mettez le poisson dans une sauteuse et ajoutez le bouillon de poisson. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez pocher 8 min environ, jusqu'à ce que la chair s'effeuille sous la pointe d'un couteau. Laissez tiédir, puis retirez la peau et effeuillez en gros copeaux. Gardez au chaud.

3 Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire 5 min à feu doux, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient souples. Ajoutez les poivrons, mélangez et laissez cuire 2 min. Incorporez les courgettes et laissez cuire encore 3 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4 Incorporez le maïs et les tomates, le jus de citron vert et le Tabasco. Assaisonnez de sel, de poivre noir et de poivre de Cayenne. Laissez cuire 2 min pour réchauffer le maïs et les tomates, puis ajoutez le poisson et versez le tout dans un plat à four.

VARIANTE

D'autres poissons blancs conviennent pour ce plat, comme le haddock.

5 Préchauffez le gril. Écrasez les tortilla chips au rouleau, puis mélangez avec le fromage. Ajoutez du poivre de Cayenne et éparpillez sur le poisson. Mettez le plat sous le gril jusqu'à ce que le dessus soit croustillant et doré. Décorez de brins de coriandre et de quartiers de citrons et servez aussitôt la morue caramba.

SALADE DE CREVETTES THAÏE, SAUCE À L'AIL ET ÉCHALOTES GRILLÉES

Dans cette salade très parfumée, les crevettes et la mangue fraîche sont associées à une sauce aigre-douce au citron vert et à l'ail, relevée de piment brûlant. Les échalotes croustillantes sont traditionnelles dans les salades thaïes.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g de crevettes roses crues, de grosseur moyenne
- le zeste d'1 citron vert, détaillé en fines lanières
- 1/2 piment rouge frais épépiné et finement haché
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, plus un peu pour enduire le gril
- 1 mangue mûre mais ferme
- 2 carottes détaillées en longues lanières
- 1 tronçon de 10 cm de concombre émincé
- 1 petit oignon rouge, coupé en deux et finement émincé
- quelques brins de coriandre fraîche
- quelques brins de menthe fraîche
- 3 cuil. à soupe de cacahuètes grillées grossièrement hachées
- 4 grosses échalotes finement émincées et frites dans 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- sel et poivre noir du moulin

Pour la sauce

- 1 grosse gousse d'ail hachée
- 2 à 3 cuil. à café de sucre en poudre
- le jus de 2 citrons verts
- 1 à 2 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïe
- 1 piment rouge frais épépiné
- 1 à 2 cuil. à café de vinaigre de riz clair

1 Épluchez les crevettes et retirez la tête, mais laissez les queues intactes. Incisez le milieu du dos incurvé de chaque crevette. Retirez le boyau noir avec la pointe d'un couteau ou un pique-olives, puis rincez soigneusement les crevettes à l'eau froide.

CONSEIL

Ne pas retirer le boyau noir des crevettes pourrait en gâcher la saveur, mais il n'est ni toxique, ni dangereux.

2 Mettez les crevettes dans une jatte en verre ou en porcelaine et ajoutez le zeste de citron vert et le piment. Salez et poivrez et arrosez d'huile. Mélangez, couvrez d'un film plastique et laissez macérer 30 à 40 min.

3 Pour la sauce, mettez l'ail haché dans un mortier avec 2 cuillerées à café de sucre en poudre et écrasez au pilon pour obtenir une pâte lisse, puis incorporez peu à peu le jus d'1 citron vert et 1/2 et 1 cuillerée à soupe de sauce de poisson thaïe.

4 Versez la sauce dans un bol ou un verre doseur. Hachez finement la moitié du piment rouge et ajoutez à la sauce. Goûtez et ajoutez du sucre, du jus de citron vert, de la sauce de poisson thaïe et du vinaigre de riz, selon votre goût.

5 Coupez la mangue en 2 morceaux, de chaque côté du noyau. Détachez la chair restant sur le noyau. Pelez le reste et coupez en lanières très fines.

6 Mettez la mangue, les carottes, le concombre et l'oignon dans un saladier avec la moitié de la sauce et mélangez bien. Disposez la salade sur des assiettes individuelles ou dans des bols.

7 Chauffez à feu vif une poêle à fond épais ou un gril cannelé. Enduisez d'huile et faites saisir les crevettes 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et marquées de brun sur l'extérieur. Disposez les crevettes sur la salade, dans les assiettes.

8 Arrosez la salade de crevettes thaïe avec le reste de la sauce et parsemez de brins de coriandre et de menthe. Détaillez en lanières fines le 1/2 piment restant et éparpillez sur les assiettes avec les cacahuètes et les échalotes croustillantes. Servez aussitôt.

SAUMON D'ÉCOSSE AU BEURRE D'HERBES

La cuisson en papillote permet d'enfermer les parfums et les jus. Elle est parfaite avec ce beurre à l'aneth et au citron qui relève délicatement le poisson.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 darnes de saumon
- 50 g de beurre mou
- le zeste finement râpé d'1/2 petit citron
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe d'aneth frais haché
- 2 rondelles de citron, coupées en deux
- 4 brins d'aneth frais
- sel et poivre noir du moulin
- pommes de terre nouvelles et pois gourmands, pour servir

VARIANTE

Vous pouvez remplacer l'aneth par de la menthe, du fenouil, de la citronnelle, du persil ou de l'origan.

1 Mettez le beurre, le zeste de citron râpé, le jus de citron et l'aneth haché dans une jatte, salez et poivrez. Mélangez bien à la fourchette pour obtenir une pâte lisse.

2 Mettez le beurre sur un petit morceau de papier cuisson, puis roulez-le pour en faire un boudin régulier. Tordez les extrémités en serrant bien, enveloppez dans un film plastique et mettez 20 min au congélateur pour le raffermir.

3 Pendant ce temps, préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Coupez 4 carrés de papier d'aluminium assez grands pour envelopper les darnes de saumon, et graissez légèrement. Posez une darne au centre de chaque carré.

4 Retirez le beurre du congélateur et coupez-le en 8 rondelles. Mettez 2 rondelles de beurre sur chaque darne de saumon avec 1/2 rondelle de citron au centre et un brin d'aneth. Relevez les bords du papier d'aluminium et froissez-les ensemble pour fermer la papillote.

5 Mettez les papillotes sur la plaque du four et faites cuire 20 min. Posez les papillotes fermées sur des assiettes chaudes. Ouvrez-les et faites glisser le saumon avec son jus sur les assiettes. Servez avec des pommes de terre et des pois gourmands.

ROUGET-BARBET POÊLÉ AUX AGRUMES

Le rouget-barbet est apprécié dans toute la région méditerranéenne.
Cette recette italienne l'associe aux oranges et aux citrons qui poussent en abondance en Italie.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 rougets-barbets d'environ 250 g chacun, détaillés en filets
- 2 oranges
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 10 grains de poivre noir écrasés
- 1 citron
- 2 cuil. à soupe de farine
- 15 g de beurre
- 2 anchois en conserve, égouttés et hachés
- 4 cuil. à soupe de basilic frais déchiré
- sel et poivre noir du moulin

1 Avec un couteau pointu, retirez l'écorce et la peau blanche de l'une des oranges, puis coupez la chair en rondelles. Pressez le jus de l'autre orange dans un bol, couvrez et réservez.

2 Mettez les filets de poisson dans un plat peu profond, sur une seule épaisseur. Arrosez d'huile d'olive et parsemez de grains de poivre noir écrasés. Posez les rondelles d'orange sur le poisson. Couvrez le plat et laissez macérer au moins 4 h au réfrigérateur.

3 Partagez le citron. Retirez l'écorce et la peau blanche d'une moitié, et coupez la chair en minces rondelles, réservez. Pressez le jus de l'autre moitié.

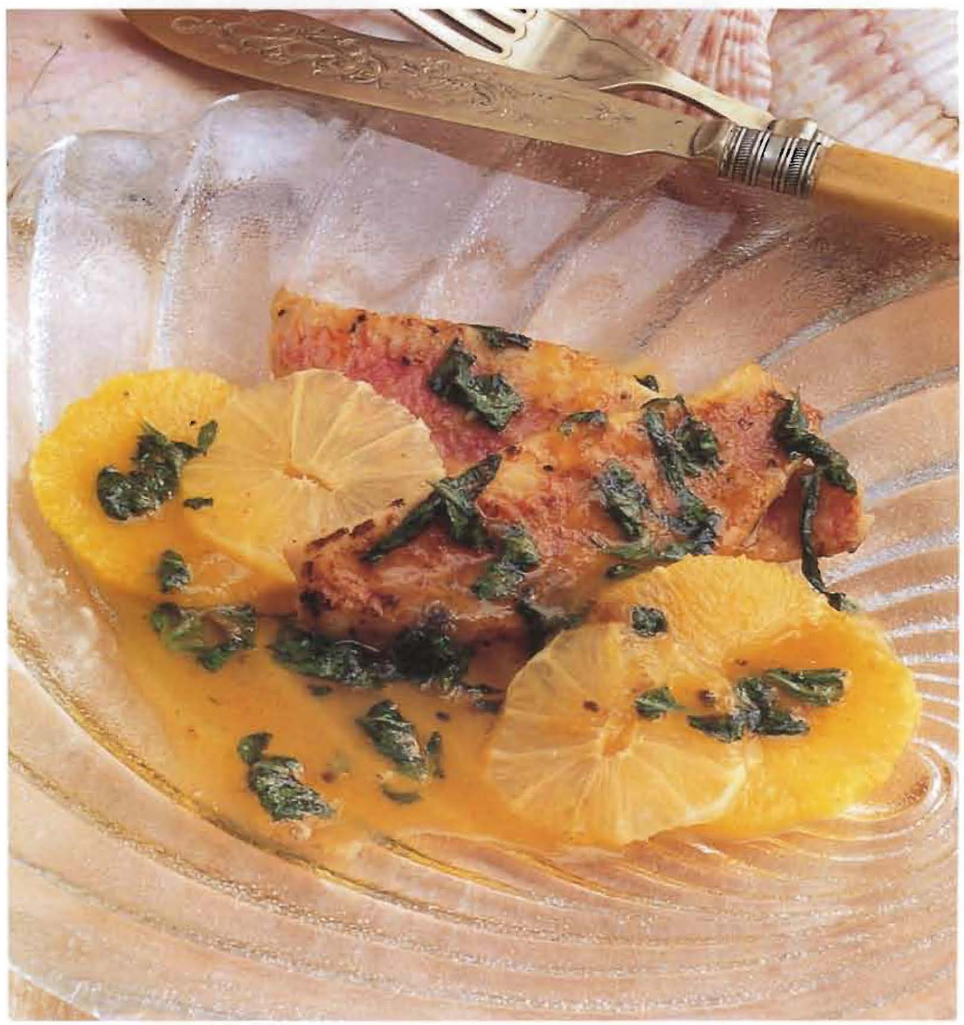
VARIANTE
Vous pouvez remplacer le rouget par des filets de sole, de lotte, de lieu ou de colin.

4 Retirez avec précaution le poisson de la marinade et essuyez-le sur du papier absorbant. Réservez la marinade et les rondelles d'orange. Salez, poivrez et farinez légèrement le poisson des deux côtés.

5 Faites chauffer 3 cuillerées à soupe de marinade dans une poêle. Mettez le poisson à cuire 2 min de chaque côté. Retirez de la poêle et gardez au chaud. Jetez la marinade qui reste dans la poêle.

6 Faites fondre le beurre dans la poêle avec le reste de la marinade originale. Ajoutez les anchois et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils se défassent.

7 Incorporez les jus d'orange et de citron et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Laissez légèrement réduire la sauce à feu doux. Incorporez le basilic. Versez la sauce sur le rouget-barbet poêlé, garnissez des rondelles d'orange et de citron réservées et servez aussitôt.



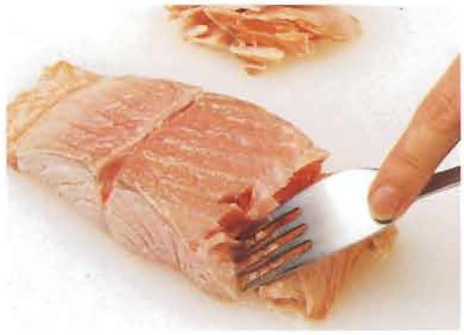
CROQUETTES DE SAUMON

Les bonnes croquettes de poisson sont faites avec du poisson et des pommes de terre préparés au dernier moment, de la chapelure faite maison et beaucoup d'arômes différents, moutarde en grains, fines herbes et citron formant un excellent trio.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de filet de saumon cuit
- 450 g de pommes de terre cuites, réduites en purée
- 25 g de beurre fondu
- 2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuil. à soupe d'aneth frais haché et autant de persil frais haché
- le zeste râpé et le jus d'1/2 citron
- 2 cuil. à soupe de farine
- 1 œuf légèrement battu
- 150 g de chapelure
- 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre noir du moulin
- feuilles de roquette, ciboulette et quartiers de citrons, en garniture



1 Ôtez la peau et les arêtes du saumon cuit, et émiettez-le. Mettez la chair dans une jatte avec les pommes de terre écrasées, le beurre fondu et la moutarde, mélangez bien. Incorporez l'aneth, le persil, le zeste et le jus de citron. Salez et poivrez à votre goût.

2 Divisez le mélange en 8 portions et modelez chaque portion en boule. Aplatissez-les en disques épais. Passez les croquettes dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure, en vous assurant qu'elles sont bien enrobées.

3 Chauffez l'huile dans une poêle, à feu vif. Faites cuire les croquettes en plusieurs fois, afin qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez sur du papier absorbant et gardez au chaud. Garnissez les croquettes de saumon de roquette, de ciboulette et de quartiers de citrons et servez aussitôt.

VARIANTE

Presque tous les poissons blancs ou fumés conviennent, la morue fumée et le haddock étant particulièrement bons.

SOLE POÊLÉE AU CITRON

La saveur et la texture délicates de la sole sont rehaussées par des câpres et du jus de citron. Vous pouvez remplacer la sole par de la limande sole, qui est moins chère.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de sole
- 2 à 3 cuil. à soupe de farine
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe de câpres en saumure, rincées
- sel et poivre noir du moulin
- persil plat frais et quartiers de citrons, en garniture

CONSEIL

Il est important de faire cuire le jus de la sauteuse après avoir retiré les filets, afin qu'il prenne la bonne couleur. Trop pâle, il sera insipide, trop foncé, il risque d'être amer. Ne vous laissez pas distraire et arrêtez la cuisson quand le jus prend une teinte doré foncé.

1 Salez et poivrez la farine. Farinez le poisson des deux côtés. Chauffez l'huile et la moitié du beurre dans une grande sauteuse jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajoutez 2 filets de sole et faites cuire 2 à 3 min de chaque côté à feu modéré.

2 Retirez les filets avec une spatule et posez-les sur un plat chaud. Gardez au chaud. Faites cuire les 2 autres filets.

3 Retirez la sauteuse du feu, ajoutez le jus de citron et le reste du beurre. Remettez à feu vif et mélangez jusqu'à ce que le jus de cuisson crépite et dore. Retirez du feu et incorporez les câpres.

4 Versez la sauce sur les soles poêlées et assaisonnez. Garnissez de persil et de quartiers de citrons et servez aussitôt.

LOTTE MARINÉE AUX AGRUMES

Poisson ferme, la lotte est parfaite pour le barbecue ou le gril.
Trois sortes d'agrumes confèrent ici leur saveur subtile à des filets de lottes poivrés.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 queues de lotte, d'environ 350 g chacune
- 1 citron vert
- 1 citron
- 2 oranges valencia ou sanguines
- 1 poignée de brins de thym frais
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'un mélange de grains de poivre, grossièrement écrasés
- sel et poivre noir du moulin

VARIANTE

Vous pouvez aussi utiliser cette marinade pour des brochettes de lotte.

1 Retirez la peau et les membranes des queues de lotte. Coupez avec précaution le long de l'arête, en glissant le couteau entre l'arête et la chair, pour lever le filet d'un côté.

2 Tournez le poisson et levez le second filet de l'autre côté. Faites de même avec la seconde queue, pour obtenir en tout 4 filets. Posez les filets à plats.

3 Coupez 2 rondelles de chaque agrume que vous poserez sur 2 des filets. Ajoutez quelques brins de thym et assaisonnez bien. Râpez finement le zeste des agrumes restants et répartissez sur le poisson.

4 Posez les 2 autres filets sur le dessus et ficelez avec de la ficelle alimentaire. Mettez dans un grand plat.

5 Pressez le jus des agrumes, mélangez avec l'huile et assaisonnez. Versez sur le poisson. Couvrez et laissez macérer 1 h, en retournant et en arrosant les filets une ou deux fois.

6 Égouttez le poisson sur du papier absorbant en réservant la marinade. Parsemez les filets de poisson de grains de poivre écrasés. Faites-les cuire 20 min environ, au barbecue ou sous le gril, en les retournant et en les arrosant de temps en temps avec la marinade. Servez aussitôt.

FLÉTAN GRILLÉ, SAUCE VIERGE

Tomates, câpres, anchois, herbes et citron se marient pour donner une sauce vibrante, parfaite pour le flétan, mais convenant tout aussi bien à des filets de merlan.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 à 800 g de flétan coupé en 4 filets, de 3 cm d'épaisseur
- 7 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de graines de fenouil
- 1/2 cuil. à café de graines de céleri
- 1 cuil. à café d'un mélange de grains de poivre
- gros sel de mer
- 1 cuil. à café de feuilles de thym frais hachées
- 1 cuil. à café de feuilles de romarin frais hachées
- 1 cuil. à café de feuilles d'origan frais ou de marjolaine hachées
- feuilles de laitue ciselées et quartiers de citrons, en accompagnement

Pour la sauce

- 2 tomates
- 7 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- le jus d'1 citron
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cuil. à café de petites câpres
- 2 filets d'anchois en boîte, hachés
- 1 cuil. à café de ciboulette fraîche ciselée
- 1 cuil. à soupe de feuilles de basilic frais déchirées
- 1 cuil. à soupe de cerfeuil frais haché

1 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide. Retirez la peau et les graines et coupez la chair en dés. Réservez.

2 Chauffez fortement un gril ou le gril du four. Enduisez le gril, ou la grille du four, avec un peu d'huile d'olive.

3 Mettez les graines de fenouil et de céleri avec le poivre dans un mortier. Écrasez au pilon puis ajoutez du gros sel. Versez le mélange dans un grand plat peu profond et incorporez les herbes et le reste d'huile d'olive.

VARIANTE

Essayez du turbot ou du saint-pierre avec cette sauce, ou même un poisson plus humble, comme la morue ou le haddock.

4 Mettez les morceaux de flétan dans le mélange d'huile d'olive et d'herbes, en les retournant pour bien les enduire, puis posez-les, peau vers le haut, sur le gril huilé (ou sur la grille du four). Laissez cuire environ 7 min, en les retournant une fois, afin que le poisson soit bien cuit et la peau marquée de brun.

5 Chauffez à feu doux tous les ingrédients de la sauce dans une casserole, sauf les herbes fraîches. Ajoutez la ciboulette, le basilic et le cerfeuil.

6 Répartissez le flétan entre 4 assiettes et arrosez de sauce. Servez avec la laitue et les quartiers de citrons.

ROUGETS À LA THAÏE, CUITS AU BARBECUE

Épices thaïes et citron vert parfument les rougets qui sont ensuite enveloppés dans des feuilles de bananier et cuits au barbecue, constituant un plat savoureux et coloré. Vous pouvez remplacer les feuilles de bananier par une double épaisseur de papier d'aluminium.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 rougets-barbets, de 350 g chacun
- feuilles de bananier
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail finement émincée
- 2 ciboules finement émincées
- 2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge thaïe
- 4 cuil. à soupe de lait de coco

1 Écaillez un poisson en le tenant par la queue et en raclant les écailles au couteau de la queue vers la tête. Fendez le ventre sous la tête et videz le poisson. Rincez à l'eau froide. Procédez de la même manière pour les 3 autres rougets-barbets.

2 Pratiquez plusieurs incisions sur chaque côté des poissons. Posez chaque poisson sur des feuilles de bananier.

3 Émincez finement la moitié du citron vert et glissez les rondelles dans les incisions, avec des lamelles d'ail. Parsemez le poisson de ciboule.

4 Râpez le zeste et pressez le jus du 1/2 citron vert restant, et mélangez avec la pâte de curry et le lait de coco. Versez sur les poissons.

5 Enveloppez les poissons dans les feuilles de bananier. Attachez avec de la ficelle alimentaire, et faites cuire 15 à 20 min au barbecue. Servez aussitôt.

DORADE AUX AGRUMES

Ce joli poisson gris acier est très apprécié des cuisinières. Dans cette recette, sa saveur délicate est rehaussée par des agrumes et de l'huile d'olive fruitée.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 dorade d'environ 1,3 kg, vidée et écaillée
- 1 petit pamplemousse
- 1 orange
- 1 citron
- 6 brins de basilic frais
- 6 brins d'aneth frais
- un peu de farine
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 à 6 échalotes épluchées et coupées en deux
- 4 cuil. à soupe de vin blanc sec
- 15 g de beurre
- sel et poivre noir du moulin

1 Prélevez le zeste des agrumes avec un économe. Coupez en fine julienne, couvrez et réservez.

2 Retirez une mince rondelle de peau blanche à chaque extrémité des agrumes. Posez côté coupé sur une assiette et retirez la peau amère. Dégagez les quartiers du pamplemousse et de l'orange, réservez avec le jus qui s'écoule. Coupez le citron en épaisses rondelles.

3 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Essuyez le poisson à l'intérieur et à l'extérieur, salez et poivrez la cavité. Pratiquez 3 incisions de chaque côté. Réservez un peu de basilic et d'aneth pour la garniture et remplissez la cavité avec le reste des herbes, le citron et la moitié de la julienne de zeste.

4 Farinez légèrement le poisson. Dans un plat à four ou une cocotte assez grande pour contenir le poisson, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive à feu modéré. Ajoutez le poisson et laissez cuire 1 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée d'un côté. Ajoutez les demi-échalotes.

5 Mettez le poisson au four et faites cuire environ 15 min, puis retournez-le avec précaution et remuez les échalotes. Arrosez le poisson avec le reste de l'huile et faites cuire encore 10 à 15 min, jusqu'à ce que la chair soit bien opaque.

6 Transférez le poisson sur un plat de service chaud, retirez et jetez le contenu de la cavité. Gardez au chaud.

7 Retirez l'excès d'huile et ajoutez le vin et 2 à 3 cuillerées à soupe de jus d'agrumes réservé. Portez à ébullition en remuant constamment. Ajoutez le reste du zeste, laissez bouillir 2 à 3 min, puis incorporez le beurre au fouet. Versez les échalotes et la sauce autour de la dorade et garnissez avec l'aneth, le basilic et les quartiers d'agrumes réservés. Servez.

Tartes et tourtes

Les tartes et tourtes aux garnitures d'agrumes acidulées, contrastant délicieusement avec la pâte friable et croustillante, sont l'un des triomphes des chefs pâtissiers. Œufs, fromages frais, crème, fruits secs et chocolat se marient remarquablement avec les citrons, les oranges et les citrons verts pour donner des classiques internationaux et des desserts familiaux comme la tarte au citron et aux amandes et la tarte au citron vert, ou des plats plus contemporains comme la tarte aux agrumes et aux pêches ou les pâtes délicatement parfumées à l'orange.

TARTELETTES AU CITRON

Ces tartelettes classiques forment un délicieux dessert. Une riche crème au citron est contenue dans une pâte croustillante et décorée de rondelles de citron caramélisées.

Pour 12 tartelettes

INGRÉDIENTS

6 œufs battus
300 g de sucre en poudre
120 g de beurre
le zeste râpé et le jus de 4 citrons
sucre glace pour saupoudrer la surface (facultatif)
18 cl de crème fraîche, pour servir (facultatif)

Pour la pâte

250 g de farine
125 g de beurre froid coupé en dés
2 cuil. à soupe de sucre glace
1 œuf battu
1 cuil. à café d'extrait de vanille

Pour le nappage

2 citrons, frottés sous l'eau chaude
5 cuil. à soupe de confiture d'abricots

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Pour préparer la pâte, mettez la farine dans une jatte et incorporez le beurre en le frottant du bout des doigts dans la farine, pour obtenir un mélange ressemblant à du sable à gros grains. Ajoutez le sucre glace et mélangez bien.

2 Ajoutez l'œuf, la vanille et 1 cuillerée à soupe d'eau, mélangez pour former une pâte souple. Ajoutez un peu plus d'eau, si nécessaire. Pétrissez rapidement et légèrement dans la jatte pour obtenir une pâte lisse.

3 Beurrez 12 moules à tartelettes de 10 cm de diamètre. Étalez la pâte sur une surface farinée, sur une épaisseur de 3 mm.

4 À l'aide d'un emporte-pièce adapté, découpez 12 ronds et tapissez les moules à tartelettes. Piquez le fond avec une fourchette et posez les moules sur la plaque du four.

5 Tapissez les moules de papier cuisson et remplissez de haricots secs. Faites cuire 10 min au four. Retirez le papier et les haricots, et réservez les moules pendant que vous préparez la garniture.

6 Mettez les œufs, le sucre et le beurre dans une casserole et faites dissoudre le sucre à feu doux. Ajoutez zeste et jus de citron et continuez la cuisson, en remuant constamment, jusqu'à ce que la crème au citron épaississe légèrement.

7 Versez la crème au citron dans les tartelettes. Faites cuire 15 min, jusqu'à ce que la crème soit ferme.

8 Pendant ce temps, préparez le nappage. Détaillez les citrons en 12 rondelles et coupez les rondelles en deux.

9 Faites passer la confiture à travers une passoire fine dans une petite casserole et chauffez-la. Mettez 2 rondelles de citron au milieu de chaque tartelette. Nappez le dessus des tartelettes avec la confiture de la casserole et mettez 5 min sous le gril, pour caraméliser le dessus. Servez avec de la crème fraîche (facultatif).

CONSEIL

Si vous êtes pressé, contentez-vous de saupoudrer le dessus de sucre glace.

TARTELETTES AU LEMON CURD

Ces savoureuses tartelettes du nord de l'Angleterre présentent une garniture légère au fromage frais, posée sur une crème de citrons acidulée, le tout enfermé dans une pâte aérienne.

Pour 24 tartelettes

INGRÉDIENTS

250 g de fromage frais ou de fromage blanc
2 œufs
6 cuil. à soupe de sucre en poudre
1 cuil. à soupe de zeste de citron finement râpé
50 g de raisins secs
4 cuil. à soupe de *lemon curd* (voir recette p. 40)
crème fraîche, pour servir

Pour la pâte

300 g de farine
1/2 cuil. à café de sel fin
150 g de beurre froid coupé en dés

1 Pour la pâte, mettez la farine, le sel et le beurre dans une jatte. Mélangez du bout des doigts, pour obtenir un mélange ressemblant à du sable à gros grains. Ajoutez environ 4 cuillerées à soupe d'eau et formez une pâte ferme. Enveloppez dans un film plastique et mettez 30 min au frais.

2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Sur une surface légèrement farinée, étalez la pâte sur une faible épaisseur et découpez 24 ronds avec un emporte-pièce de 8 cm de diamètre. Tapissez les moules à tartelettes avec les ronds de pâte. Mettez au réfrigérateur ou dans un endroit frais jusqu'à utilisation.

3 Battez le fromage frais avec les œufs, le sucre et le zeste de citron. Ajoutez les raisins secs et mélangez. Déposez 1/2 cuillerée à café de *lemon curd* sur le fond de chaque tartelette. Versez la garniture, égalisez et faites cuire 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4 Servez les tartelettes chaudes ou froides, avec un peu de crème fraîche.

TARTE AU CITRON CLASSIQUE

La couleur de la tarte dépend de la couleur des jaunes d'œufs, plus ils sont foncés, plus elle sera appétissante. Cette simple tarte se mange tiède ou froide et décorée de zeste de citron. Comme elle est très citronnée, accompagnez-la de crème ou de glace.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 50 g de noisettes grillées et finement moulues
- 175 g de sucre en poudre
- 110 g de beurre mou
- 4 œufs
- le zeste finement râpé de 2 citrons et au moins 18 cl de jus de citron
- 15 cl de crème liquide entière
- zeste de citron finement prélevé en lanières, pour décorer

1 Mélangez la farine, les noisettes et 2 cuillerées à soupe de sucre. Incorporez le beurre du bout des doigts et, si nécessaire, ajoutez 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau pour former une pâte souple. Mettez 10 min au frais.

2 Étalez la pâte sur une surface farinée et tapissez-en un moule à fond amovible de 20 cm de diamètre. Mettez 20 min au frais. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

3 Tapissez le fond de tarte avec du papier cuisson ou d'aluminium, remplissez de haricots secs et mettez 15 min au four. Retirez le papier et les haricots, et laissez cuire encore 5 à 10 min, jusqu'à ce que le fond soit doré.

4 Mélangez intimement les œufs avec le zeste et le jus de citron, le reste du sucre et la crème. Versez dans le fond de tarte et faites cuire environ 30 min, jusqu'à ce que la garniture soit prise. Décorez avec du zeste de citron coupé en lanières.

TARTE AU CITRON ET AUX AMANDES

La garniture onctueuse de cette tarte à la fraîcheur acidulée est rehaussée par un dessus caramélisé. Servez-la tiède ou froide avec un peu de crème fraîche ou de yaourt nature.

Pour 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS

2 œufs
50 g de sucre en poudre
le zeste finement râpé et le jus de 4 citrons
1/2 cuil. à café d'extrait de vanille
50 g d'amandes en poudre
12 cl de crème liquide

Pour la pâte

225 g de farine
75 g de sucre glace, plus un peu pour saupoudrer le dessus
125 g de beurre coupé en dés
1 œuf battu
1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pour la pâte, mélangez la farine et le sucre glace dans une grande jatte. Incorporez le beurre du bout des doigts pour obtenir un mélange ressemblant à du sable à gros grains. Ajoutez l'œuf battu et le sel, et formez une pâte souple.

2 Retournez la pâte sur une surface farinée. Pétrissez quelques secondes pour former une boule lisse. Enveloppez dans un film plastique et mettez au frais 15 min au moins.

VARIANTE

Remplacez les citrons par 2 ou 3 oranges et les amandes par des noisettes.

3 Étalez la pâte sur une mince épaisseur, sur une surface légèrement farinée et tapissez un moule de 23 cm de diamètre à fond amovible. Piquez le fond avec une fourchette et mettez 15 min au frais.

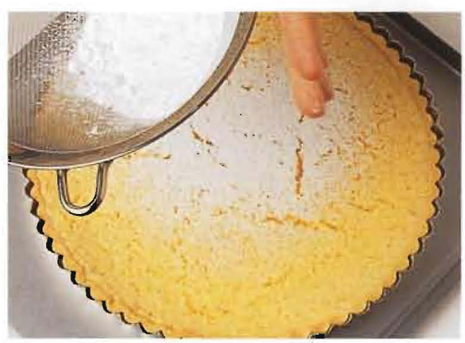
4 Tapissez le fond de tarte de papier cuisson ou d'aluminium. Couvrez le fond de haricots secs et faites cuire à blanc 10 min. Retirez le papier et les haricots et remettez encore 10 min au four, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

CONSEILS

• Les haricots secs empêchent le fond de tarte de se boursoufler pendant la cuisson. Il existe des haricots spéciaux en céramique ou en métal, mais les haricots secs ordinaires conviennent très bien. Gardez-les pour cet usage, vous pouvez les réutiliser de nombreuses fois.
• Quand vous achetez de l'extrait de vanille, assurez-vous qu'il s'agit d'essence pure et non diluée avec du sirop. Évitez la vanille artificielle.

5 Pendant ce temps, préparez la garniture. Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le zeste et le jus des citrons, l'extrait de vanille, les amandes et la crème.

6 Versez la garniture avec précaution dans le fond de tarte et égalisez la surface. Faites cuire environ 25 min afin que la garniture soit prise.



7 Préchauffez le gril à 240 °C (th. 9). Tamisez une épaisse couche de sucre glace sur la tarte et passez sous le gril pour la caraméliser. Décorez d'un peu de sucre glace avant de la servir, tiède ou froide.

TARTE AUX ORANGES FRAÎCHES

Le zeste d'orange râpé donne sa couleur chaude et sa saveur particulière à cette riche pâte sablée. Une crème onctueuse et une garniture d'oranges fraîches en font un dessert élaboré.

Pour 9 personnes

INGRÉDIENTS

2 œufs, plus 2 jaunes
150 g de sucre en poudre
15 cl de crème liquide
le zeste râpé et le jus d'1 orange
6 à 8 oranges
brins de menthe fraîche, pour décorer

Pour la pâte

175 g de farine
90 g de beurre coupé en dés
1 cuil. à soupe de sucre en poudre
le zeste finement râpé d'1 orange
1 jaune d'œuf
environ 2 cuil. à café de jus d'orange

1 Faites d'abord la pâte. Incorporez farine et beurre du bout des doigts. Ajoutez le sucre et le zeste d'orange. Battez le jaune d'œuf avec le jus d'orange, et ajoutez aux ingrédients secs pour former une pâte.

2 Pétrissez légèrement la pâte. Étalez-la et tapissez-en un moule à tarte de 20 cm de diamètre. Mettez 30 min au frais.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Piquez le fond de tarte avec une fourchette et tapissez de papier d'aluminium et de haricots secs. Posez sur la plaque du four chaude, et faites cuire 12 min à blanc. Retirez le papier d'aluminium et les haricots et faites cuire encore 5 min.

4 Fouettez les œufs, les jaunes et le sucre dans une jatte jusqu'à ce qu'ils moussent. Incorporez la crème, le zeste et le jus d'orange. Versez dans le fond de tarte et faites cuire 30 à 35 min. Quand la crème est ferme, retirez du four et laissez refroidir sur une grille.

5 Coupez une mince rondelle d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité de chaque orange. Posez le côté coupé sur une assiette et retirez l'écorce et toute trace de peau blanche par lamelles. Dégagez chaque quartier en laissant la membrane. Disposez les quartiers en rangées sur le dessus de la tarte. Mettez au frais jusqu'au moment de servir, puis sortez avec précaution la tarte du moule et décorez de brins de menthe fraîche.

TARTE EN CŒUR À L'ORANGE

Superbe et délicieuse, cette tarte offre une pâte sablée croustillante, nappée de confiture d'abricots et garnie de frangipane, puis couronnée de rondelles d'oranges acidulées.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de sucre en poudre
25 cl de jus d'orange fraîchement pressé, passé
2 grosses oranges (navel)
75 g d'amandes émondées
50 g de beurre
1 œuf
1 cuil. à soupe de farine
3 cuil. à soupe de confiture d'abricots

Pour la pâte

175 g de farine
1/2 cuil. à café de sel
75 g de beurre froid coupé en dés

1 Pour la pâte, mettez la farine et le sel dans une jatte. Incorporez le beurre du bout des doigts pour obtenir un mélange ressemblant à du sable à gros grains. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau et formez une boule. Pétrissez quelques secondes sur une surface légèrement farinée jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Enveloppez dans un film plastique et mettez au frais au moins 30 min.

2 Étalez la pâte sur une surface farinée, sur 5 mm d'épaisseur environ. Tapissez un moule en cœur de 20 cm de largeur. Coupez la pâte qui dépasse et laissez encore 30 min au frais.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7), en plaçant une plaque à mi-hauteur. Tapissez le fond de tarte de papier cuisson et remplissez de haricots secs. Faites cuire 10 min à blanc. Retirez le papier et les haricots et laissez cuire encore 10 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

4 Mettez 150 g de sucre dans une casserole à fond épais et ajoutez le jus d'orange. Portez à ébullition, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis laissez bouillir 10 min, jusqu'à ce que le liquide soit épais et sirupeux.

5 Coupez les oranges non pelées en rondelles de 5 mm. Mettez-les à frémir 10 min dans le sirop. Retirez-les et laissez sécher sur une grille. Coupez les rondelles en deux après refroidissement. Réservez le sirop.

6 Réduisez les amandes en poudre fine au robot. Avec un batteur électrique, battez en crème le beurre et le reste du sucre. Incorporez l'œuf et 2 cuillerées à soupe de sirop d'orange. Ajoutez les amandes, puis la farine.

7 Faites fondre la confiture à feu doux et nappez le fond de tarte. Versez le mélange aux amandes. Faites cuire 20 min, jusqu'à ce que la crème soit prise. Laissez refroidir dans le moule.

8 En commençant par le haut du cœur, disposez les rondelles d'oranges sur la crème prise en les faisant se chevaucher et en les coupant si nécessaire. Faites bouillir le reste du sirop pour l'épaissir et nappez les oranges. Laissez refroidir.

TARTE À LA RICOTTA ET AUX AGRUMES

La texture ferme de la ricotta donne une excellente garniture de cheesecake, qui est ici enrichie d'œufs et de crème et relevée par du zeste acidulé d'orange et de citron.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

450 g de ricotta maigre
12 cl de crème fraîche épaisse
2 œufs
1 jaune d'œuf
6 cuil. à soupe de sucre en poudre
le zeste finement râpé d'1 orange
le zeste finement râpé d'1 citron
écorces d'orange et de citron finement prélevées et découpées en lanières, pour décorer

Pour la pâte

175 g de farine
3 cuil. à soupe de sucre en poudre
1 pincée de sel
110 g de beurre froid coupé en dés
1 jaune d'œuf

1 Pour la pâte, mélangez la farine, le sucre et le sel sur une surface froide. Faites un puits au centre, et ajoutez le beurre et le jaune d'œuf. Incorporez peu à peu la farine dans le beurre et l'œuf, avec le bout des doigts.

VARIANTE

Ajoutez 50 à 100 g d'écorce confite finement hachée à la garniture, à l'étape 3, ou 50 g de pépites de chocolat. Pour un dessert plus riche, vous pouvez ajouter de l'écorce confite et du chocolat noir râpé.

2 Formez une pâte, réservez-en 1/4 pour le quadrillage. Étendez le reste délicatement dans un moule à tarte cannelé et à fond amovible, de 23 cm de diamètre. Mettez au frais 30 min ainsi que la pâte réservée, enveloppée dans un film plastique.

3 Pendant ce temps, préchauffez le four à 190 °C (th. 6) et préparez la garniture. Mélangez intimement dans une grande jatte la ricotta, la crème fraîche, les œufs, le jaune, le sucre et les zestes d'orange et de citron.

CONSEILS

- Pour réussir une pâte, quelle qu'elle soit, il faut la travailler le moins possible.
- Les ustensiles doivent être très froids. Le rouleau à pâtisserie en marbre, ou le rouleau à remplir d'eau glacée sont parfaits.
- Ne négligez pas le temps de repos de la pâte au réfrigérateur. Elle sera plus facile à étaler et à découper en bandes sans se casser.

4 Piquez le fond de tarte à la fourchette puis tapissez de papier cuisson ou d'aluminium et remplissez de haricots secs. Faites cuire 15 min à blanc, puis posez sur une grille, retirez le papier et les haricots et laissez refroidir complètement dans le moule.

5 Versez la garniture dans le fond de tarte et égalisez la surface. Étalez la pâte réservée et coupez en bandes de 1 cm de large. Disposez les bandes en travers sur la garniture, en formant un quadrillage et en les fixant sur les bords avec un peu d'eau.

6 Faites cuire 30 à 35 min au four, jusqu'à ce que la garniture soit ferme et dorée. Transférez sur une grille et laissez refroidir, puis retirez le pourtour du moule en laissant la tarte à la ricotta et aux agrumes sur le fond métallique. Faites glisser délicatement sur un plat à tarte, décorez d'écorces d'orange et de citron découpées en lanières, et servez.

TARTE CITRONNÉE AU SIROP DE MAÏS

Cette tarte d'autrefois est toujours appréciée, particulièrement par les enfants, avec sa pâte fondante, sa garniture délicieusement collante de citron et de sirop de maïs, et son joli quadrillage en « tortillons ».

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de sirop de maïs
environ 75 g de chapelure blanche fraîche
le zeste râpé d'1 citron
2 cuil. à soupe de jus de citron
crème anglaise, en accompagnement

Pour la pâte

150 g de farine
1/2 cuil. à café de sel
125 g de beurre froid coupé en dés

1 Pour faire la pâte, versez la farine et le sel dans une jatte. Incorporez le beurre du bout des doigts pour obtenir un mélange semblable à du sable à gros grains.

2 Incorporez 3 à 4 cuillerées à soupe d'eau et malaxez avec une fourchette afin de former une pâte. Rassemblez en boule, pétrissez rapidement, enveloppez dans un film plastique et mettez au frais 20 min.

3 Sur une surface légèrement farinée, étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Tapissez un moule à bords cannelés de 20 cm de diamètre en la pressant avec les doigts. Coupez la pâte en excès. Mettez au frais 20 min. Réservez les chutes de pâte.

4 Mettez une plaque dans le four et préchauffez à 200 °C (th. 7). Chauffez le sirop dans une casserole pour le liquéfier.

5 Retirez le sirop du feu et incorporez la chapelure et le zeste de citron. Laissez reposer 10 min, puis ajoutez de la chapelure si le mélange n'est pas assez épais. Incorporez le jus de citron. Étalez le mélange sur le fond de tarte.

6 Étalez les chutes de pâte et coupez en 10 à 12 bandes minces.

7 Tordez les bandes en spirales. Posez-les sur la garniture en les croisant pour former un quadrillage. Pressez les extrémités sur le bord et coupez la pâte en excès. Faites cuire 10 min, puis baissez la température à 190 °C (th. 6) et laissez cuire encore 15 min. Servez chaud avec de la crème anglaise.

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

La croûte en pâte brisée est remplie d'une garniture fondante au citron, couronnée de meringue dorée. Cette tarte classique est toujours appréciée, par les adultes comme par les enfants.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

3 gros jaunes d'œufs
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
le zeste râpé et le jus d'1 citron
25 de chapelure blanche
25 cl de lait

Pour la pâte

120 g de farine
1 pincée de sel
50 g de beurre très froid
50 g de margarine souple
1 cuil. à soupe de sucre en poudre

Pour la meringue

3 gros blancs d'œufs
120 g de sucre en poudre

1 Pour la pâte, versez la farine et le sel dans une jatte. Incorporez le beurre et la margarine en frottant du bout des doigts. Ajoutez le sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau pour faire une pâte souple.

2 Étalez la pâte sur une surface farinée et tapissez-en un moule à tarte de 21 cm de diamètre. Réservez au frais.

3 Pour la garniture, mélangez légèrement les jaunes d'œufs, le sucre, le zeste et le jus de citron, la chapelure et le lait dans une jatte. Laissez reposer 1 h.

4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Battez la garniture jusqu'à ce qu'elle soit lisse et versez dans le fond de tarte. Faites cuire 20 min, la garniture doit être juste prise et la pâte dorée. Laissez tiédir 30 min sur une grille (une peau se forme à la surface). Baissez la température du four à 180 °C (th. 6).

5 Préparez la meringue. Fouettez les blancs d'œufs en neige. Incorporez le sucre au fouet, cuillerée par cuillerée, pour obtenir une meringue luisante. Versez sur la garniture au citron, en l'étalant jusqu'au bord de la pâte. Faites quelques volutes avec la meringue.

6 Faites cuire la tarte 20 à 25 min au four, jusqu'à ce que la meringue soit croustillante et dorée. Laissez refroidir 10 min sur une grille avant de servir.

TARTE AU CITRON VERT

Cette splendide tarte à la riche garniture au citron vert, l'un des desserts favoris des Américains, vient de la région des Keys, en Floride, célèbre par ses citrons verts.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

4 œufs, le blanc séparé du jaune
400 g de lait concentré en boîte
le zeste râpé et le jus de 3 citrons verts
quelques gouttes de colorant alimentaire vert (facultatif)
2 cuil. à soupe de sucre en poudre

Pour la pâte

225 g de farine
115 g de beurre froid coupé en dés
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
2 jaunes d'œufs
1 pincée de sel

Pour décorer

30 cl de crème liquide
2 à 3 citrons verts finement émincés
zeste finement prélevé de citron vert et feuilles de menthe fraîche

1 Pour la pâte, mettez la farine dans une jatte et incorporez le beurre du bout des doigts afin que le mélange ressemble à du sable à gros grains. Ajoutez le sucre, les jaunes d'œufs, le sel et 2 cuillerées à soupe d'eau. Pétrissez pour obtenir une pâte molle.

CONSEIL

Vous pouvez faire la pâte au robot, en prenant soin de ne pas trop la pétrir. Mélangez la farine avec le beurre et le sucre, puis ajoutez les jaunes d'œufs et l'eau. Actionnez le robot par impulsions de quelques secondes et arrêtez dès que le mélange forme une boule.

2 Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée et tapissez un moule à tarte à bord cannelé de 21 cm de diamètre, en laissant dépasser la pâte en excès. Piquez le fond avec une fourchette et mettez au frais au moins 30 min.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Coupez la pâte en excès sur le bord du moule, à l'aide d'un couteau aiguisé. Si votre moule est en métal, vous pouvez simplement appuyer le rouleau à pâtisserie sur le bord. Tapissez le fond de tarte de papier cuisson ou d'aluminium et remplissez de haricots secs.

4 Faites cuire environ 10 min à blanc. Retirez le papier et les haricots et remettez le fond de tarte au four encore 10 min.

5 Pendant ce temps, battez les jaunes d'œufs dans une grande jatte jusqu'à ce qu'ils moussent, puis ajoutez le lait concentré, le zeste et le jus des citrons verts, mélangez intimement. Ajoutez le colorant (facultatif), et continuez de battre jusqu'à ce que le mélange épaississe.

6 Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez le sucre tout en fouettant, puis incorporez au mélange au citron vert.

7 Baissez la température du four à 160 °C (th. 5). Versez la garniture au citron vert dans le fond de tarte, en la lissant. Faites cuire 20 à 25 min, elle doit être prise et dorée. Laissez refroidir et mettez au frais.

8 Fouettez la crème pour le dessus et posez-la à la cuillère sur le pourtour de la tarte. Incisez chaque rondelle de citron vert du centre au bord et tordez en spirale. Disposez sur la crème. Décorez de zeste de citron et de feuilles de menthe.

TOURTE AUX PÊCHES AVEC FEUILLES À L'ORANGE

Les feuilles en pâte recouvrant une garniture de pêches légèrement épicées et citronnées forment une tarte spectaculaire.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1,2 kg de pêches mûres
le jus d'1 citron
120 g de sucre en poudre
3 cuil. à soupe de Maïzena
2 pincées de muscade fraîchement râpée
1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
1 œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau, pour enduire la pâte
25 g de beurre coupé en dés
crème anglaise ou crème fraîche, pour servir (facultatif)

Pour la pâte

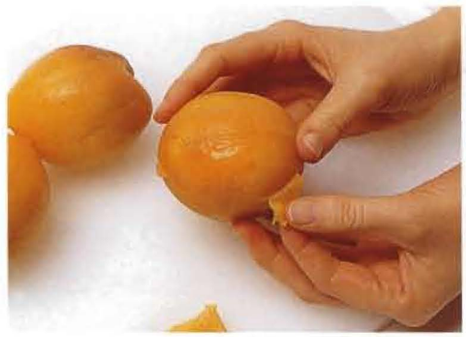
250 g de farine
1 pincée de sel
125 g de beurre froid coupé en dés
1 pincée de clous de girofle en poudre
le zeste finement râpé d'1 orange
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
2 jaunes d'œufs
2 cuil. à café de jus d'orange fraîchement pressé

1 Pour la pâte, versez la farine et le sel dans une jatte. Ajoutez le beurre en dés et incorporez à la farine du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange ressemblant à du sable à gros grains. Ajoutez les clous de girofle en poudre, le zeste d'orange et le sucre, et mélangez.

2 Battez légèrement les jaunes d'œufs avec le jus d'orange et versez dans la jatte. Pétrissez pour former une pâte lisse. Séparez la pâte en 2 boules, l'une un peu plus grosse que l'autre. Enveloppez séparément dans un film plastique et mettez au frais au moins 40 min. Pendant ce temps, mettez une plaque dans le four et préchauffez à 220 °C (th. 8).

CONSEIL

Si vous mettez la tarte au four sur une plaque préchauffée, le fond de tarte sera plus croustillant. Dans le cas contraire, il risque d'être détrempé par le jus des fruits.



3 Plongez les pêches en plusieurs fois dans une grande casserole d'eau bouillante, laissez 20 s, puis transférez dans une jatte d'eau froide. Quand les pêches sont froides, pelez-les. Émincez-les et mélangez-les avec le jus de citron, le sucre, la Maïzena et les épices. Réservez.

4 Sur une surface farinée, étalez la plus grosse boule de pâte sur 3 mm d'épaisseur. Tapissez-en un moule à tourte de 23 cm de diamètre. Mettez au frais jusqu'à usage.

5 Étalez la seconde boule de pâte et coupez des feuilles de 8 cm de long. Faites les nervures avec la pointe d'un couteau.

6 Enduisez le fond de tarte avec de l'œuf battu coupé d'eau. Ajoutez le mélange de pêche en le disposant en dôme. Parsemez de dés de beurre.

7 Pour faire le « couvercle », partez du bord. Posez un cercle de feuilles en pâte sur le pourtour, en fixant chaque feuille au fond de tarte avec un peu d'œuf battu. Posez un deuxième cercle de feuilles sur le premier, en les décalant. Continuez ainsi jusqu'à ce que les pêches soient complètement recouvertes. Enduisez d'œuf battu.

8 Mettez la tourte sur la plaque brûlante et faites cuire environ 10 min. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et continuez la cuisson encore 40 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servez chaud avec de la crème anglaise ou de la crème fraîche (facultatif).

VARIANTE

Remplacez les pêches par d'autres fruits à noyau, nectarines, abricots, prunes ou quetsches, généralement assez sucrés pour se passer de sucre.

TOURTE AUX MYRTILLES ET AUX AGRUMES

Le parfum des myrtilles, déjà rehaussé par l'orange et le citron, est encore accentué par de la cannelle. Servez cette tourte savoureuse avec de la crème fraîche.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

800 g de myrtilles
75 g de sucre en poudre, plus un peu pour saupoudrer la pâte
3 cuil. à soupe de Maïzena
le zeste râpé et le jus d'1/2 orange
le zeste râpé d'1/2 citron
1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
15 g de beurre coupé en dés
1 œuf battu
crème fraîche, pour servir

Pour la pâte

275 g de farine
1 pincée de sel
75 g de beurre coupé en dés
50 g de margarine végétale

1 Pour la pâte, mélangez la farine et le sel. Incorporez le beurre et la margarine du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange ressemblant à du sable à gros grains.

2 Ajoutez 4 à 5 cuillerées à soupe d'eau pour former une pâte souple. Pétrissez légèrement. Enveloppez dans un film plastique et mettez au réfrigérateur au moins 30 min.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Étalez la moitié de la pâte et foncez-en un moule à tourte de 23 cm de diamètre, en laissant dépasser la pâte en excès.

4 Dans une jatte, mélangez les myrtilles, le sucre, la Maïzena, le zeste et le jus d'orange, le zeste de citron et la cannelle. Répartissez dans le fond de tarte et parsemez de dés de beurre.

5 Étalez le reste de pâte pour le couvercle. Coupez la pâte qui dépasse. Entaillez le pourtour tous les 3 cm. Pliez chaque section sur elle-même pour former des triangles. Découpez des décorations dans les restes de pâte, fixez-les sur le couvercle avec un peu d'œuf battu et saupoudrez de sucre. Faites cuire 30 min. Servez chaud ou froid, avec de la crème fraîche.

TOURTE AUX POMMES ET À L'ORANGE

Les oranges acidulées et les pommes fondantes se cachent sous une pâte croustillante dans cette tourte toute simple. Parfaite pour le dessert familial du dimanche, elle peut aussi régaler vos amis.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes à cuire, pelées, le cœur retiré, et finement émincées
3 oranges navel
2 cuil. à soupe de sucre roux
œuf battu, pour dorer
sucre glace, pour saupoudrer la tourte

Pour la pâte

275 g de farine
1/2 cuil. à café de sel
150 g de beurre coupé en dés

1 Pour la pâte, mélangez la farine et le sel dans une grande jatte. Incorporez le beurre du bout des doigts, jusqu'à obtention d'un mélange ressemblant à du sable à gros grains. Ajoutez environ 4 cuillerées à soupe d'eau et pétrissez légèrement pour former une pâte ferme. Enveloppez dans un film plastique et mettez au frais au moins 30 min.

2 Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée et découpez un disque d'un diamètre de 2 cm de plus que celui du moule à tourte. Confectionnez également une bande et collez-la sur le bord du plat avec un peu d'eau.

CONSEIL

Décorez la tourte de feuilles découpées dans la pâte en excès, en marquant les nervures à la pointe du couteau.

3 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Avec un couteau aiguisé, coupez une rondelle d'écorce et de peau blanche aux extrémités de chaque orange. Posez un côté coupé sur une assiette et retirez l'écorce et toute trace de peau blanche par lamelles. Détachez chaque quartier des membranes. Pressez le jus restant dans les membranes.

4 Mélangez les quartiers et le jus des oranges, les pommes et le sucre dans le plat à tourte. Faites une « cheminée » au centre.

VARIANTES

- Remplacez les oranges par 2 pamplemousses roses et doublez la quantité de sucre
- Remplacez les pommes par des poires à chair ferme comme la conférence.

5 Mouillez la bande de pâte sur le pourtour du plat et posez le couvercle. Soudez les bords avec les doigts.

6 Dorez le dessus avec de l'œuf battu puis mettez au four 35 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

TARTELETTES AU BEURRE D'ORANGE AU WHISKY

Le mincemeat *est une spécialité anglaise, sorte de hachis de fruits secs, de pommes et de graisse, souvent utilisé pour garnir des tartes. Vous le trouverez dans les épiceries anglaises. Il est ici enrichi d'écorce d'agrumes, de cerises confites et de whisky.*

Pour 12 à 15 personnes

INGRÉDIENTS

225 g de *mincemeat* (mélange de fruits secs, de pommes et de graisse)
50 g d'écorce d'agrumes confite, hachée
50 g de cerises confites, hachées
2 cuil. à soupe de whisky
1 œuf battu ou un peu de lait, pour dorer la pâte
sucre glace, pour saupoudrer les tartelettes

Pour la pâte

1 jaune d'œuf
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
1 cuil. à soupe de sucre en poudre
225 g de farine
150 g de beurre coupé en dés

Pour le beurre d'orange au whisky

75 g de beurre mou
175 g de sucre glace
2 cuil. à soupe de whisky
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé

1 Pour la pâte, battez légèrement le jaune d'œuf dans une jatte, puis incorporez le zeste d'orange, le sucre en poudre et 2 cuillerées à café d'eau. Couvrez et réservez. Mettez la farine dans une autre jatte.

CONSEIL

Il existe des emporte-pièce de toutes formes et tailles. Les emporte-pièce en métal sont plus solides, mais ceux en plastique conviennent très bien.

2 Mélangez le beurre et la farine du bout des doigts, jusqu'à obtention d'une préparation sableuse. Incorporez à la cuillère le mélange précédent et formez une pâte. Enveloppez dans un film plastique et mettez au frais 30 min.

3 Mélangez le *mincemeat,* l'écorce et les cerises confites puis ajoutez le whisky.

4 Étalez les 3/4 de la pâte. Avec un emporte-pièce cannelé, découpez des ronds dans la pâte et tapissez-en 12 à 15 moules à muffins. Étalez le reste de pâte et découpez des formes en étoile.

5 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Versez un peu de garniture dans chaque moule et couronnez d'une étoile de pâte. Enduisez d'œuf battu ou de lait et faites cuire 20 à 25 min au four, la pâte doit être dorée. Laissez refroidir.

6 Pendant ce temps, préparez le beurre d'orange au whisky. Mettez le beurre, le sucre glace, le whisky et le zeste d'orange dans une jatte, et battez à la cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange mousse.

7 Pour servir, soulevez l'étoile, posez à la poche à douille une volute de beurre au whisky et remettez l'étoile en place. Saupoudrez légèrement de sucre glace.

VARIANTES

- Vous pouvez remplacer la pâte sablée par de la pâte feuilletée ou des feuilles de brick.
- Remplacez le whisky par du Cointreau ou du cognac.

Gâteaux, pains et biscuits

Les agrumes jouent le premier rôle dans de nombreux gâteaux, des génoises aériennes aux cakes, des petits biscuits fondants aux pains spéciaux. Les écorces d'agrumes confites, présentes dans de nombreux plats salés, sont particulièrement appréciées dans les recettes de gâteaux de fête. Les fruits eux-mêmes sont utilisés de diverses façons. La génoise au citron vert ou le merveilleux cake au chocolat et à la marmelade d'oranges sont toujours irrésistibles. Les gâteaux et les biscuits subtilement parfumés d'orange ou de citron sont appréciés pour rompre la monotonie d'une journée de travail.

GÂTEAU AU CITRON ET AUX GRAINES DE PAVOT

Les graines de pavot et le citron, association classique, figurent dans ce gâteau savoureux fourré d'une délicieuse garniture de crème de citrons et de fromage frais.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de beurre, plus un peu pour graisser le moule
350 g de sucre brun en poudre
3 cuil. à soupe de graines de pavot
4 cuil. à café de zeste de citron râpé
5 cuil. à soupe de *lemon curd* (voir recette p. 40)
6 œufs, le blanc séparé du jaune
12 cl de lait demi-écrémé
350 g de farine
1 sachet de levure chimique
sucre glace, pour décorer

Pour la garniture

150 g de *lemon curd*
15 cl de fromage frais

1 Beurrez et farinez légèrement 2 moules démontables de 23 cm de diamètre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Battez en crème le beurre et le sucre dans une jatte avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'ils moussent. Vous pouvez aussi utiliser un batteur électrique.

3 Ajoutez les graines de pavot, le zeste de citron, le *lemon curd* et les jaunes d'œufs. Battez bien, puis versez le lait et mélangez intimement. Incorporez peu à peu la farine et la levure.

4 Fouettez les blancs d'œufs en neige. Incorporez délicatement au mélange précédent. Répartissez également entre les moules préparés.

5 Faites cuire 40 à 45 min au four ; il faut qu'une lame de couteau enfoncée au centre des gâteaux ressorte sèche.

6 Laissez les gâteaux refroidir 5 min dans les moules, puis retirez les moules et laissez refroidir complètement sur une grille.

7 Pour finir, retournez un des gâteaux sur un plat de service. Tartinez uniformément de *lemon curd* puis couronnez de fromage frais. Posez le second gâteau à l'endroit sur le premier et pressez légèrement. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

QUATRE-QUARTS AU SIROP DE CITRON

Ce quatre-quarts imbibé de sirop de citron, est à la fois moelleux et délicieusement acidulé. Servez-le avec le café du petit déjeuner, ou l'après-midi avec le thé.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de beurre mou, plus un peu pour graisser le moule
225 g de sucre en poudre
5 œufs
275 g de farine
2 cuil. à soupe de levure chimique
sel

Pour le dessus croustillant

4 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez légèrement un moule à cake de 1 kg. Battez le beurre et le sucre en crème mousseuse et ajoutez peu à peu les œufs, tout en continuant de battre.

2 Mélangez la farine, la levure et le sel et incorporez au mélange précédent. Versez dans le moule préparé, égalisez le dessus et faites cuire 1 h 15 ; il faut qu'une lame de couteau enfoncée au milieu ressorte sèche.

3 Retirez le gâteau du four et percez-le aussitôt en plusieurs endroits avec une brochette, dans le moule.

4 Pour le dessus, chauffez le jus de citron et le sirop de maïs, ajoutez le sucre et versez aussitôt sur le gâteau. Mettez au frais plusieurs heures ou toute une nuit.

CAKE À LA MARMELADE

La marmelade d'oranges et la cannelle apportent leurs chaleureux parfums à ce cake moelleux qui sera apprécié par toute la famille.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 90 g de beurre ou de margarine, plus un peu pour graisser le moule
- 200 g de farine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 cuil. à café et 1/2 de cannelle en poudre
- 4 cuil. à soupe de sucre brun
- 4 cuil. à soupe de marmelade d'oranges (gros morceaux)
- 1 œuf battu
- environ 3 cuil. à soupe de lait
- 50 g de sucre glace
- zestes d'orange et de citron finement prélevés et détaillés en lanières, pour décorer

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Graissez un moule à cake d'1 litre, puis tapissez le fond avec un papier cuisson que vous beurrez.

2 Versez la farine, la levure chimique et la cannelle dans une grande jatte, puis incorporez le beurre du bout des doigts, pour obtenir un mélange ressemblant à du sable à gros grains. Ajoutez le sucre.

3 Mélangez la marmelade avec l'œuf et la plus grande partie du lait, puis versez dans la jatte et tournez pour obtenir un mélange fluide, en ajoutant éventuellement un peu de lait.

4 Versez le mélange dans le moule et faites cuire 1 h 15 au four, le gâteau doit être ferme sous le doigt ; laissez refroidir 5 min, puis démoulez sur une grille.

5 Retirez délicatement le papier cuisson et laissez-le refroidir complètement.

6 Quand le cake est froid, préparez le glaçage. Versez du sucre glace dans une jatte, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau tiède pour donner un glaçage épais. Versez sur le cake en volutes et décorez de zestes d'orange et de citron.

CAKE AU CHOCOLAT ET À LA MARMELADE D'ORANGES

Ne soyez pas effrayé par la quantité de crème de cette recette, elle remplace le beurre dans ce cake moelleux, nappé d'un mélange doux-amer de marmelade et de citron.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

beurre pour graisser le moule
125 g de chocolat noir amer, cassé en carrés
3 œufs
175 g de sucre en poudre
18 cl de crème fraîche acidulée d'un jus de citron
200 g de farine
1 sachet de levure chimique

Pour la garniture et le nappage

175 g de marmelade d'oranges amères
110 g de chocolat noir cassé en carrés
4 cuil. à soupe de crème fraîche acidulée d'un jus de citron
zeste d'orange finement prélevé et taillé en lanières, pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez légèrement un moule à cake de 1 kg, puis tapissez le fond de papier cuisson. Faites fondre le chocolat au bain-marie.

2 Mélangez les œufs et le sucre dans une jatte. À l'aide d'un batteur électrique, battez le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse et mousse, puis incorporez la crème fraîche et le chocolat. Ajoutez la farine et la levure.

CONSEIL

Quand vous faites fondre du chocolat, le fond de la jatte ne doit pas toucher la surface de l'eau, juste frémissante.

3 Versez la pâte dans le moule préparé, et faites cuire environ 1 h, jusqu'à ce que le cake soit levé et ferme au toucher. Laissez tiédir dans le moule, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir complètement.

4 Faites la garniture. Chauffez 1/3 de la marmelade dans une petite casserole à feu doux. Faites fondre le chocolat au bain-marie et incorporez à la marmelade avec la crème fraîche acidulée.

5 Coupez le cake en trois dans la longueur et répartissez la moitié de la garniture entre les 3 tranches empilées. Étalez le reste sur le dessus du cake et laissez durcir. Versez le reste de la marmelade sur le gâteau et parsemez de lanières de zeste d'orange, pour décorer.

VARIANTE

La garniture est tout aussi délicieuse avec de la marmelade de kumquats.

GÂTEAU AU SIROP DE CITRONS JAUNES ET VERTS

Ce gâteau qui se prépare en quelques minutes est parfait pour les cuisiniers pressés. Le sirop acidulé qui l'arrose le transforme en un délice moelleux à cœur.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

225 g de beurre mou, plus un peu pour graisser le moule
225 g de farine
1 sachet de levure chimique
225 g de sucre en poudre
4 œufs battus
le zeste râpé de 2 citrons
2 cuil. à soupe de jus de citron

Pour le sirop du nappage

le zeste finement prélevé d'1 citron vert
le jus de 2 citrons verts
150 g de sucre en poudre

VARIANTE

Remplacez le citron vert du sirop par le zeste et le jus d'un seul gros citron jaune.

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Tapissez de papier cuisson et beurrez un moule à gâteau de 20 cm de diamètre. Dans une jatte, mélangez la farine, la levure, le sucre, le beurre et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.

2 Incorporez le zeste et le jus de citron. Versez le mélange dans le moule, lissez la surface.

3 Faites cuire 1 h 15 à 1 h 30, jusqu'à ce que le gâteau soit doré sur le dessus et qu'une lame de couteau insérée au milieu ressorte propre.

4 Pendant ce temps, mélangez les ingrédients du sirop. Dès que le gâteau est cuit, retirez-le du four et arrosez uniformément de sirop. Laissez refroidir complètement dans le moule avant de le démouler et de le servir.

GÂTEAU MOELLEUX À L'ORANGE ET AUX AMANDES

Pour réussir cette recette, l'orange doit tout d'abord cuire lentement, afin qu'elle soit parfaitement tendre avant de la mixer.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 grosse orange valencia ou navelina
beurre pour graisser le moule
3 œufs
225 g de sucre en poudre
1 cuil. à café de levure chimique
225 g d'amandes en poudre
25 g de farine
sucre glace pour saupoudrer le gâteau

1 Percez l'orange avec une brochette, mettez-la dans une casserole et couvrez-la d'eau. Portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 1 h, la peau doit être tendre. Égouttez et laissez refroidir.

2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tapissez de papier cuisson et beurrez légèrement un moule à gâteau de 20 cm de diamètre. Coupez l'orange cuite en deux et jetez les pépins. Mettez-la avec son écorce dans un robot et réduisez en purée lisse et pulpeuse.

3 Dans une jatte, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez la levure, les amandes et la farine. Mélangez à la purée d'orange.

4 Versez dans le moule préparé, égalisez la surface et faites cuire 1 h au four. Laissez le gâteau refroidir dans le moule 10 min, puis démoulez-le sur une grille, retirez le papier cuisson et laissez-le refroidir complètement. Saupoudrez le gâteau de sucre glace et servez.

CONSEIL

Vous pouvez servir ce gâteau avec de la crème fouettée et lui ajouter de la couleur en glissant des rondelles d'oranges au fond du moule et sur le pourtour. Vous pouvez aussi le servir avec des kumquats épicés et pochés.

GÂTEAU SICILIEN À LA RICOTTA

La liqueur à l'orange et l'écorce d'agrumes confite font de ce gâteau traditionnel un dessert irrésistible, parfait pour un dîner entre amis. Commencez à le préparer la veille, car le gâteau doit être mis au frais 24 heures.

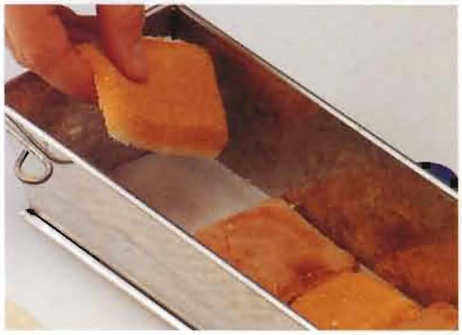
Pour 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g de ricotta
- le zeste finement râpé d'1 orange
- 150 g de sucre vanillé
- 5 cuil. à soupe de Cointreau ou autre liqueur à l'orange
- 120 g d'écorces d'agrumes confites
- 8 petites génoises coupées en carrés de la taille du fond du moule
- 4 cuil. à soupe de jus d'orange fraîchement pressé
- quelques écorces d'agrumes confites, pour décorer

1 Faites passer la ricotta avec une cuillère en bois à travers une passoire dans une jatte, ajoutez le zeste d'orange, le sucre vanillé et 1 cuillerée à soupe de liqueur, puis battez bien. Versez 1/3 du mélange dans une autre jatte, couvrez et mettez au frais jusqu'à utilisation.

2 Hachez finement les écorces d'agrumes et incorporez au reste du mélange de ricotta. Réservez.



3 Tapissez de papier cuisson le fond d'un moule à cake de 1,2 litre. Coupez les génoises en deux horizontalement. Disposez 4 morceaux de génoise côte à côte sur le fond du moule et arrosez d'1 cuillerée à soupe de liqueur et d'autant de jus d'orange.

4 Étalez 1/3 du mélange de ricotta et de fruits sur les génoises. Couvrez avec 4 morceaux de génoise et arrosez à nouveau d'1 cuillerée à soupe de liqueur à l'orange et d'autant de jus d'orange.

VARIANTES

- Remplacez le jus d'orange par du jus de mandarine et la liqueur à l'orange par de la Mandarine Napoléon.
- À l'étape 2, ajoutez à la ricotta, 25 g de pistaches finement hachées et 2 cuillerées à soupe de cerises confites hachées.
- Ajoutez 2 cuillerées de tiges de gingembre en conserve, hachées, à l'étape 2.

5 Continuez à alterner les couches de génoise et de ricotta jusqu'à épuisement des ingrédients, en imbibant les génoises avec de la liqueur et du jus d'orange et en terminant par une couche de génoise. Couvrez le gâteau avec du papier cuisson.

6 Coupez un morceau de carton peu épais de la taille du moule, posez-le sur le papier cuisson et lestez avec des boîtes de conserve. Mettez au frais 24 h.

7 Pour servir, retirez les boîtes, le carton et le papier cuisson et passez une spatule en métal entre le gâteau et les bords du moule. Posez un grand plat de service sur le dessus du moule, puis retournez le tout en tenant bien fermement le plat et le moule, de façon que le gâteau soit à l'envers sur le plat. Retirez le moule et le papier cuisson qui le tapissait.

8 Recouvrez complètement le gâteau avec le mélange de ricotta réservé, puis décorez le dessus des écorces d'agrumes confites. Servez bien froid.

CONSEIL

Le papier cuisson ou papier sulfurisé est parfait pour tapisser les moules à gâteaux ou à cakes. Le papier contient du silicone résistant à la chaleur, ce qui l'empêche de coller. Il est très efficace, en particulier avec les préparations contenant beaucoup de sucre.

MARQUISE AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE

Voici un gâteau pour les amateurs de chocolat. Sa riche et dense saveur, encore accentuée par l'orange fraîche, en fait un régal.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

225 g de beurre coupé en dés, plus un peu pour beurrer le moule
200 g de sucre en poudre
4 cuil. à soupe de jus d'orange fraîchement pressé
350 g de chocolat noir cassé en carrés
5 œufs
le zeste finement râpé d'1 orange
3 cuil. à soupe de farine
sucre glace et lanières de zeste d'orange, pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tapissez de papier cuisson le fond d'un moule à gâteau de 23 cm de diamètre et profond de 6 cm, puis beurrez les bords du moule.

2 Mettez 90 g de sucre dans une casserole. Ajoutez le jus d'orange et tournez sur feu doux pour dissoudre le sucre.

3 Incorporez le chocolat en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis le beurre, dé par dé.

4 Fouettez les œufs avec le reste du sucre dans une grande jatte jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le zeste d'orange puis incorporez délicatement le mélange de chocolat dans les œufs. Versez la farine et mélangez.

5 Versez le mélange dans le moule préparé. Posez le moule dans un plat à four, placez-le dans le four, et versez de l'eau bouillante dans le plat, à mi-hauteur du moule.

6 Faites cuire 1 h ; le gâteau doit être ferme au toucher. Retirez le moule du plat à four et laissez refroidir 20 min. Démoulez le gâteau sur une plaque à pâtisserie, posez dessus un plat de service à l'envers puis retournez avec précaution le plat et la plaque ensemble, de façon que le gâteau se trouve sur le plat. Saupoudrez de sucre glace, décorez de lanières de zeste d'orange et servez tiède ou froid.

HALVA DE SEMOULE AUX NOISETTES ET AUX AMANDES

Pâtisserie traditionnelle de la Méditerranée orientale, le halva, à base de semoule, est parfumé à l'orange et imbibé de sirop épicé.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

110 g de beurre mou
110 g de sucre en poudre
le zeste finement râpé d'1 orange, plus 2 cuil. à soupe de jus
3 œufs
175 g de semoule
2 cuil. à café de levure chimique
120 g de noisettes en poudre
50 g de noisettes non émondées, grillées et hachées
50 g d'amandes émondées, grillées et hachées
le zeste d'1 orange, finement prélevé et découpé en lanières
crème fraîche légèrement fouettée, pour servir

Pour le sirop

350 g de sucre en poudre
2 bâtons de cannelle partagés en deux
le jus d'1 citron
4 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Tapissez de papier cuisson et beurrez un moule à gâteau carré de 23 cm de côté.

2 Battez le beurre en crème dans une jatte. Ajoutez le sucre, le zeste et le jus d'orange, les œufs, la semoule, la levure et les noisettes en poudre ; battez bien.

3 Versez dans le moule préparé et égalisez la surface. Faites cuire 20 à 25 min, jusqu'à ce que le dessus soit ferme et doré. Retirez du four et laissez refroidir dans le moule.

4 Pour faire le sirop, mettez le sucre dans une petite casserole avec 55 cl d'eau et les bâtons de cannelle. Chauffez à feu doux, en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

5 Portez à ébullition et laissez bouillir 5 min à feu vif, sans tourner. Versez la moitié du sirop dans un bol et ajoutez-lui le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger. Versez sur le halva. Réservez le reste du sirop dans la casserole.

6 Laissez le halva dans le moule jusqu'à ce que le sirop soit absorbé, puis démoulez sur un plat et coupez en losanges. Parsemez de noisettes et d'amandes.

7 Faites bouillir le reste du sirop jusqu'à ce qu'il épaississe et versez-le sur le halva. Parsemez de zeste d'orange et servez avec de la crème fraîche légèrement fouettée.

GÂTEAU ROULÉ FOURRÉ DE CRÈME AU CITRON

Ce gâteau roulé, léger comme une plume, est garni d'une riche crème au citron. Celle-ci peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur.

Pour 8 tranches

INGRÉDIENTS

beurre pour graisser le moule
4 œufs, blancs et jaunes séparés
110 g de sucre en poudre
le zeste finement râpé de 2 citrons
1 cuil. à café d'extrait de vanille
4 cuil. à soupe d'amandes en poudre
40 g de farine
3 cuil. à soupe de sucre glace

Pour la garniture

30 cl de crème fraîche liquide
4 cuil. à soupe de *lemon curd* (voir Conseil)

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Tapissez de papier cuisson et beurrez une plaque à pâtisserie de 33 x 22 cm.

2 Dans une jatte, battez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez à la cuillère le zeste des citrons et l'extrait de vanille, puis les amandes en poudre et la farine.

VARIANTE

Substituez du zeste d'orange dans le gâteau et de l'*orange curd* dans la garniture. Préparez l'*orange curd* comme le *lemon curd,* mais avec le zeste de 3 oranges et le jus de 2 oranges.

3 Fouettez les blancs d'œufs en neige. Ajoutez peu à peu le reste du sucre, pour former une meringue ferme. Incorporez en deux temps cette meringue à la préparation précédente.

4 Versez sur la plaque préparée. Égalisez la surface et faites cuire 10 min au four, jusqu'à ce que le gâteau soit gonflé et moelleux sous le doigt. Couvrez-le de papier cuisson et d'un torchon humide. Laissez-le refroidir sur la plaque.

5 Pour la crème au citron, battez la crème liquide et incorporez au *lemon curd*.

6 Saupoudrez de sucre glace 2 morceaux de papier cuisson entre lesquels vous frottez la génoise afin qu'elle soit recouverte de sucre. Retirez le papier de dessus, et étalez la crème au citron sur la surface du gâteau, en laissant le bord libre.

7 En vous aidant du papier de dessous, roulez le gâteau dans la longueur et maintenez-le serré 1 min environ, pour lui permettre de prendre sa forme. Retirez le papier et posez le roulé fourré de crème au citron sur un plat, la « couture » contre le plat. Servez.

CONSEIL

Pour préparer du *lemon curd,* mettez le zeste râpé et le jus de 3 citrons dans une casserole avec 110 g de sucre. Portez à ébullition, en remuant. Incorporez 1 cuillerée à soupe de Maïzena délayée dans 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Retirez du feu et ajoutez 2 jaunes d'œufs tout en fouettant. Remettez sur feu doux, fouettez 2 min et retirez du feu. Incorporez peu à peu 50 g de beurre.

CAKE AUX FRUITS CONFITS

Regorgeant d'amandes, d'écorces d'agrumes confites et fraîches et de fruits secs, ce cake moelleux est parfait pour les fêtes de Noël. Décorez-le d'un joli ruban.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 110 g de raisins de Corinthe
- 110 g de raisins blonds
- 225 g de cerises confites coupées en quatre
- 50 g d'un mélange d'écorces d'agrumes confites, hachées
- 2 cuil. à soupe de rhum, de cognac ou de xérès
- 225 g de beurre
- 225 g de sucre en poudre
- le zeste finement râpé d'1 orange
- le zeste finement râpé d'1 citron
- 4 œufs
- 50 g d'amandes hachées
- 50 g d'amandes en poudre
- 225 g de farine
- 50 g d'amandes entières émondées
- 2 cuil. à soupe de confiture d'abricots, chauffée

1 Faites tremper raisins secs, cerises confites et écorces d'agrumes dans le rhum, le cognac ou le xérès. Couvrez d'un film plastique et laissez macérer quelques heures, ou de préférence toute une nuit.

2 Tapissez d'une double épaisseur de papier cuisson un moule à gâteau rond de 20 cm de diamètre et graissez-le.

CONSEIL

Ce cake peut se conserver 2 semaines. Ne retirez le papier que quand le cake a refroidi, il en sera plus moelleux. Gardez-le dans une boîte hermétique.

3 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Dans une grande jatte, battez le beurre, le sucre, les zestes d'orange et de citron, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporez les œufs un par un.

4 Ajoutez les amandes hachées et en poudre, les fruits macérés (avec le liquide de trempage) et la farine, et mélangez pour obtenir une consistance fluide. Versez dans le moule. Faites cuire 30 min.

5 Disposez les amandes entières sur le cake, en formant un dessin. Ne les enfoncez pas dans la pâte, elles disparaîtraient pendant la cuisson. Remettez le cake au four et laissez cuire encore 1 h 30 min à 2 h, afin que le milieu soit ferme au toucher. Laissez tiédir dans le moule 30 min, puis démoulez et laissez complètement refroidir sur une grille. Retirez le papier cuisson et nappez le cake aux fruits confits de confiture d'abricots chaude.

PANETTONE

Ce pain italien fait partie des réjouissances de Noël. Il est étonnamment léger bien qu'il soit enrichi de beurre, d'écorce confite et de fruits secs.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

150 g de beurre mou, plus un peu pour graisser le moule
400 g de farine, plus un peu pour pétrir et fariner le moule
1/2 cuil. à café de sel
15 g de levure fraîche de boulanger
12 cl de lait tiède
2 œufs
2 jaunes d'œufs
75 g de sucre en poudre
huile pour huiler le film plastique
120 g d'écorce confite hachée
75 g de raisins secs
beurre fondu, pour enduire le dessus

1 Tapissez d'une double épaisseur de papier cuisson un moule à gâteau ou à soufflé de 15 cm de diamètre à hauts bords, en faisant dépasser le papier de 8 cm au-dessus du pourtour. Beurrez-le.

2 Mélangez farine et sel dans une grande jatte. Faites un puits au centre. Délayez la levure avec 4 cuillerées à soupe de lait.

3 Versez la levure dans le puits au milieu de la farine, ajoutez les œufs entiers et mélangez avec suffisamment de farine pour donner une pâte épaisse et fluide. Saupoudrez d'un peu de la farine restante et laissez 30 min dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le mélange « bouillonne » sous le couvercle de farine (la pâte lève).

4 Ajoutez les jaunes et le sucre et formez une pâte souple. Incorporez le beurre puis retournez sur une surface farinée et pétrissez environ 5 min, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique. Mettez dans une jatte huilée, couvrez d'un film plastique huilé et laissez gonfler au chaud 1 h 30 à 2 h, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

5 Enfoncez la pâte avec le poing et retournez sur une surface légèrement farinée. Incorporez l'écorce confite et les raisins secs. Rassemblez en boule et mettez dans le moule préparé. Couvrez avec un film plastique huilé et laissez lever 1 h dans un endroit tiède, jusqu'à ce que la pâte ait encore doublé de volume.

CONSEIL

Après l'addition de beurre, ne laissez pas la pâte lever dans un endroit trop chaud, le panettone serait plus gras.

6 Pendant ce temps, préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Enduisez la surface de beurre fondu et faites une incision en croix sur le dessus. Faites cuire 20 min au four, puis baissez la température à 180 °C. Enduisez de nouveau le dessus de beurre et laissez cuire encore 25 à 30 min, jusqu'à ce que le panettone soit doré. Laissez tiédir 5 à 10 min dans le moule, démoulez sur une grille et laissez refroidir.

PAIN AU CITRON ET AUX NOIX DE MACADAMIA

Les noix de macadamia fondantes se marient parfaitement avec la saveur acidulée du zeste de citron et du yaourt dans ce pain savoureux.

Pour 1 pain

INGRÉDIENTS

- 40 g de beurre, plus un peu pour graisser le moule et enduire la pâte
- 500 g de farine, plus un peu pour saupoudrer la pâte
- 3/4 de cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café et 1/2 de levure de boulanger lyophilisée
- 50 g de sucre en poudre
- 12 cl de lait tiède
- 1 œuf
- 18 cl de yaourt au citron
- 40 g de noix de macadamia grossièrement hachées
- 1 cuil. à soupe de zeste de citron biologique finement râpé

1 Tapissez de papier cuisson un moule à gâteau de 15 cm de diamètre, en faisant une collerette de 5 cm au-dessus du bord. Beurrez-le.

2 Mélangez la farine et le sel dans une jatte et faites un puits au centre.

3 Mélangez la levure avec 1 cuillerée à café de sucre et le lait tiède dans un bol et versez dans le puits. Incorporez peu à peu la farine pour former une pâte fluide. Saupoudrez avec un peu de la farine restante et laissez 20 à 30 min dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte « bouillonne » sous l'action de la levure, sous le couvercle de farine.

4 Ajoutez l'œuf, le beurre, le yaourt et le reste du sucre à la pâte et incorporez au reste de la farine pour obtenir une pâte souple. Pétrissez 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Couvrez et laissez lever 1 h à 1 h 30 dans un endroit tiède, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

5 Enfoncez la pâte avec le poing et retournez-la sur une surface farinée. Incorporez les noix de macadamia et le zeste de citron râpé. Rassemblez la pâte en boule et déposez dans le moule. Couvrez et laissez lever 30 à 60 min, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

6 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Enduisez de beurre fondu et faites cuire 50 min ; il faut que le pain soit doré et sonne creux quand vous le tapotez. Laissez refroidir sur une grille.

CONSEIL

En enfonçant la pâte avec le poing, vous dispersez uniformément les bulles d'air produites par la levure. Une ou deux fois suffisent.

BRIOCHES À L'ORANGE ET À LA CORIANDRE

Le chaleureux parfum épicé de la coriandre se marie particulièrement bien avec l'orange dans ces jolies brioches individuelles, parfaites pour le petit déjeuner.

Pour 12 brioches

INGRÉDIENTS

- huile pour graisser les moules
- 225 g de farine
- 2 cuil. à café de levure de boulanger lyophilisée
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 2 cuil. à café de graines de coriandre grossièrement moulues
- le zeste râpé d'1 orange
- 2 œufs battus
- 50 g de beurre fondu
- 1 petit œuf battu, pour dorer
- zeste d'orange finement prélevé et coupé en lanières, pour décorer

1 Graissez 12 moules à brioches individuels. Mettez la farine dans une jatte et incorporez la levure, le sel, le sucre, les graines de coriandre et le zeste d'orange. Faites un puits au centre, versez 2 cuillerées à soupe d'eau tiède, les œufs et le beurre fondu et mélangez.

2 Retournez sur une surface farinée et pétrissez 5 min, la pâte doit être lisse et élastique. Remettez dans une jatte propre et huilée, couvrez d'un film plastique et laissez lever 1 h dans un endroit chaud, la pâte devant doubler de volume.

3 Retournez sur une surface farinée, pétrissez rapidement et roulez en boudin. Coupez en 12 morceaux et prélevez 1/4 sur chacun. Pétrissez les gros morceaux en boules et mettez-les dans les moules.

4 Avec le manche fariné d'une cuillère en bois, faites un creux dans chaque boule de pâte. Façonnez des petites boules avec les morceaux de pâte restants et enfoncez-les dans les creux.

CONSEIL

Ces brioches sont plus jolies si vous les faites dans des moules appropriés. Mais vous pouvez utiliser des moules à muffins ou un grand moule à brioche.

5 Mettez les moules sur une plaque. Couvrez d'un film plastique huilé et laissez lever dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte atteigne presque le haut des moules. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Enduisez les brioches avec l'œuf battu et faites cuire 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Décorez de lanières de zeste d'orange et servez les brioches chaudes avec du beurre.

SABLÉS AUX CLÉMENTINES

Légers et appétissants, ces sablés aux agrumes sont excellents pour le thé. Le parfum subtil des clémentines leur donne un air de fête.

Pour 18 sablés

INGRÉDIENTS

- 110 g de beurre, plus un peu pour graisser la plaque
- 50 g de sucre en poudre, plus un peu pour dorer
- le zeste finement râpé de 4 clémentines
- 175 g de farine, plus un peu pour fariner le plan de travail

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6) et beurrez une grande plaque à pâtisserie. Battez le beurre et le sucre en crème, puis incorporez le zeste des clémentines.

2 Ajoutez peu à peu la farine et rassemblez la pâte pour former une boule souple. Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur, sur une surface légèrement farinée.

3 Coupez en petits rectangles, saupoudrez de sucre et mettez sur la plaque. Piquez avec une fourchette et faites cuire 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

VARIANTE

Remplacez le zeste de clémentine par le zeste d'1 ugli et saupoudrez bien de sucre avant de mettre les sablés au four.

CONSEIL

Les sablés se gardent jusqu'à 2 semaines dans une boîte hermétique.

TUILES À LA CANNELLE ET À L'ORANGE

Ces délicieuses tuiles sont délicatement parfumées de cannelle et d'orange. Donnez-leur la touche finale en les trempant dans du chocolat fondu.

Pour 15 tuiles

INGRÉDIENTS

2 blancs d'œufs
90 g de sucre en poudre
1 cuil. à café et 1/2 de cannelle en poudre
le zeste finement râpé d'1 orange
50 g de farine
75 g de beurre fondu

Pour le chocolat fondu

75 g de chocolat noir amer
3 cuil. à soupe de lait
5 ou 6 cuil. à soupe de crème liquide

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Tapissez 3 grandes plaques à pâtisserie de papier cuisson.

2 Fouettez les blancs en neige molle puis, toujours en fouettant, ajoutez le sucre pour obtenir un mélange lisse et luisant. Incorporez la cannelle et le zeste d'orange, puis la farine et le beurre fondu. Ajoutez enfin 1 cuillerée à soupe d'eau bouillante.

3 Mettez 5 cuillerées du mélange sur chaque plaque. Aplatissez et mettez 7 min au four, une plaque à la fois. Laissez tiédir puis soulevez à la spatule et enroulez autour du manche d'une cuillère en bois. Laissez refroidir sur une grille.

4 Pour faire le chocolat fondu, mettez le chocolat dans une petite casserole et ajoutez le lait. Chauffez à feu très doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et lisse, puis incorporez la crème.

5 Trempez une extrémité des tuiles dans le chocolat et laissez refroidir sur une grille.

CONSEIL

Si vous n'avez jamais fait ces tuiles, ne faites cuire que très peu de pâte à la fois, pour vous habituer. Si les tuiles durcissent trop vite pour que vous puissiez les rouler, remettez la plaque au four quelques secondes, et essayez de nouveau.

Desserts chauds

Les agrumes figurant rarement dans les entremets et desserts chauds, les recettes suivantes vous surprendront agréablement. Vous trouverez cependant des desserts traditionnels comme les crêpes flambées à la liqueur à l'orange et le pudding anglais aux poires et à l'orange si apprécié des enfants, mais aussi de nombreux délices comme les compotes, les petites crêpes écossaises au chocolat et à l'orange, ou les puddings de riz familiers transformés par quelques agrumes acidulés.

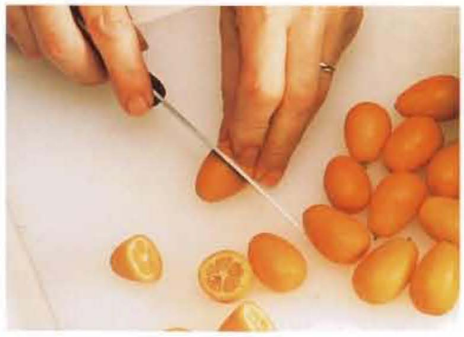
COMPOTE DE KUMQUATS AU GINGEMBRE

Chaleureux, épicé et débordant de kumquats gorgés de soleil, d'abricots et de raisins secs, voici un dessert réconfortant pour un triste jour d'hiver.

Pour 4 personnes

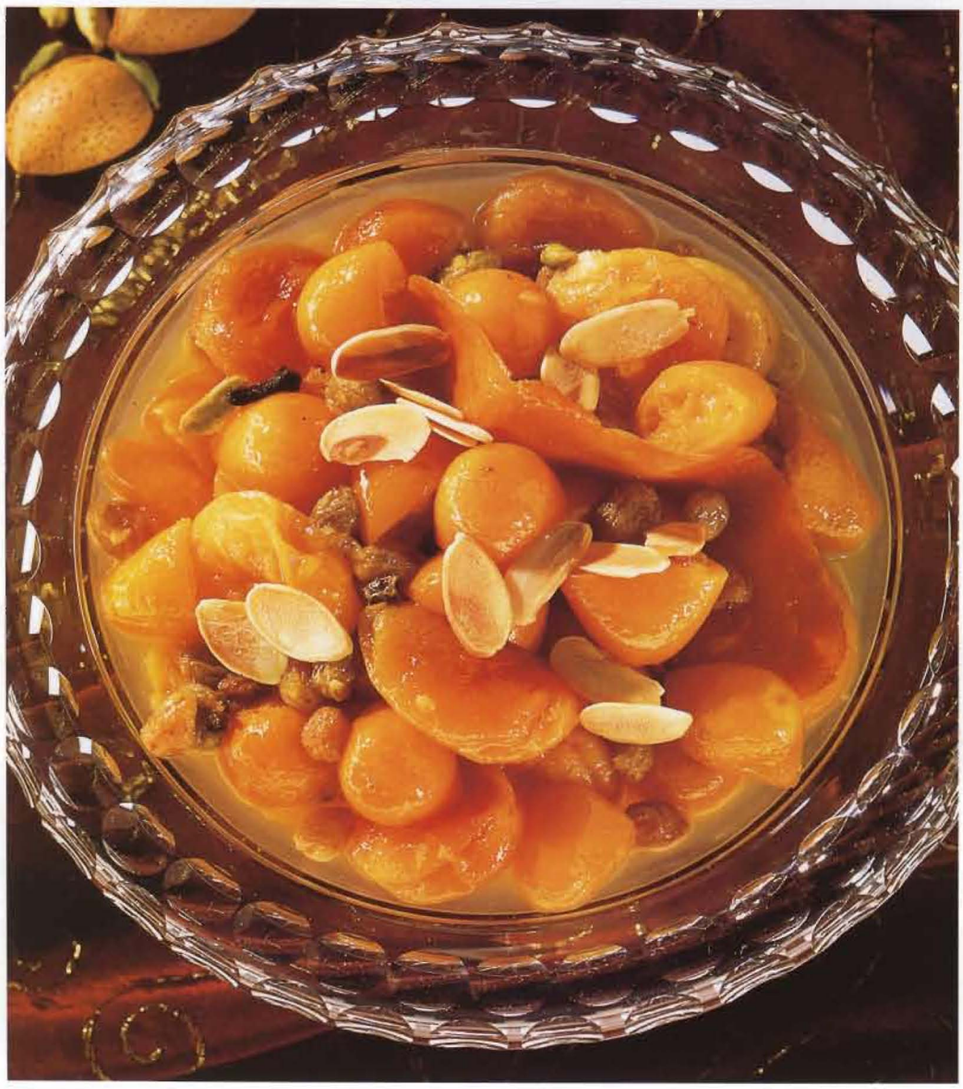
INGRÉDIENTS

- 200 g de kumquats
- 200 g d'abricots secs
- 2 cuil. à soupe de raisins secs blonds
- 1 orange, valencia par exemple
- 1 morceau de 3 cm de racine de gingembre frais, pelé
- 4 gousses de cardamome, légèrement écrasées
- 4 clous de girofle
- environ 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 cuil. à soupe d'amandes émincées, grillées



1 Lavez les kumquats et, s'ils sont gros, coupez-les en deux. Mettez dans une casserole avec les abricots, les raisins et 40 cl d'eau. Portez à ébullition.

2 Prélevez le zeste de l'orange, râpez le gingembre et ajoutez dans la casserole avec la cardamome et les clous de girofle.



3 Baissez le feu, couvrez et laissez frémir 30 min, en remuant de temps en temps ; les fruits doivent être tendres.

4 Pressez le jus de l'orange, ajoutez-le dans la casserole avec le miel. Parsemez d'amandes et servez chaud.

CONSEIL

Si les abricots sont moelleux, réduisez l'eau à 30 cl et ajoutez-les 5 min avant la fin de la cuisson.

FLAMBÉE D'AGRUMES AU PRALIN DE PISTACHES

Les flambées de fruits font toujours beaucoup d'effet sur les invités. Celle-ci est particulièrement originale avec son pralin de pistaches croustillant.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 oranges
2 pamplemousses roses
2 citrons verts
50 g de beurre
50 g de sucre roux
3 cuil. à soupe de Cointreau
feuilles de menthe fraîches, pour décorer

Pour le pralin

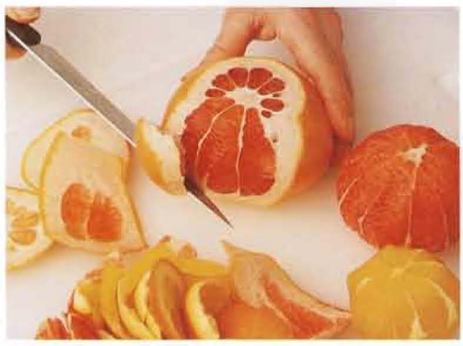
huile pour graisser la plaque
110 g de sucre en poudre
50 g de pistaches

1 Commencez par le pralin. Huilez légèrement une plaque à pâtisserie. Mettez le sucre et les pistaches dans une casserole à fond épais et chauffez à feu doux, en inclinant la casserole de temps en temps pour faire fondre le sucre.

2 Poursuivez la cuisson à feu doux, jusqu'à ce que les pistaches commencent à sauter et le sucre à caraméliser. Versez le pralin sur la plaque huilée et laissez-le refroidir. Avec un couteau aiguisé, coupez le pralin en gros morceaux.

CONSEIL
Vous pouvez casser le pralin avec un rouleau à pâtisserie.

VARIANTE
Remplacez les pistaches du pralin par des amandes non mondées.



3 Coupez une mince tranche d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité des agrumes. Posez le côté coupé sur une assiette et retirez l'écorce et toute trace de peau blanche. Détachez chaque quartier des membranes. Pressez le jus restant dans les membranes. Réservez.

4 Chauffez le beurre avec le sucre roux dans une poêle à fond épais, jusqu'à ce que le sucre soit fondu et le mélange caramélisé. Passez le jus des agrumes dans la poêle et continuez la cuisson, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange ait réduit et soit sirupeux.

5 Mettez les quartiers d'agrumes dans le sirop et réchauffez sans remuer. Versez le Cointreau sur les fruits et faites flamber. Dès que les flammes sont éteintes, disposez les fruits dans les assiettes. Éparpillez du pralin sur chaque portion et décorez de feuilles de menthe. Servez aussitôt.

ORANGES AU SIROP DE CAFÉ CHAUD

Cette recette, qui convient à la plupart des agrumes, donne un dessert appétissant et savoureux. Essayez les clémentines à la place des oranges.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 6 oranges moyennes
- 200 g de sucre en poudre
- 10 cl d'eau bouillante
- 10 cl de café fort
- 50 g de pistaches hachées (facultatif)

CONSEIL

La casserole doit être suffisamment grande pour contenir les oranges en une seule couche.

1 Prélevez finement le zeste d'une orange, coupez en lanières et réservez. Épluchez les oranges restantes. Coupez-les en rondelles, en biais, puis reconstituez-les et maintenez par un pique-olives traversant le centre.

2 Mettez le sucre et 4 cuillerées à soupe d'eau froide dans une casserole. Chauffez à feu doux, en remuant constamment pour dissoudre le sucre, puis portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce que le sirop commence à colorer.

3 Retirez du feu et versez avec précaution l'eau bouillante dans la casserole. Remettez sur le feu pour faire dissoudre le sirop dans l'eau. Incorporez le café.

4 Ajoutez les oranges et les lanières de zeste dans le sirop de café. Laissez frémir 15 à 20 min, en retournant les oranges une fois en cours de cuisson. Parsemez de pistaches (facultatif) et servez brûlant.

FIGUES ET POIRES AU MIEL

Voici un dessert très simple, à base de figues fraîches et de poires baignant dans un sirop de sucre et de miel, parfumé de cannelle et de cardamome.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 citron
- 6 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de cardamome
- 2 poires
- 8 figues fraîches partagées en deux

CONSEILS

• Pelez ou non les poires, à votre goût.
• La couleur des figues peut varier de vert pâle et jaune à violet foncé. Choisissez des fruits fermes et sans défauts. Une figue mûre cède légèrement dans la main, sans même appuyer.
• Les gousses de cardamome vert pâle ou beige clair sont meilleures que les gousses brun foncé.

1 Prélevez le zeste du citron à l'aide d'un zesteur ou d'un couteau éplucheur, puis coupez-le en lanières très fines.

2 Mélangez le zeste de citron, le miel, la cannelle, la cardamome et 35 cl d'eau dans une casserole à fond épais et faites bouillir environ 10 min, à découvert, pour réduire le sirop de moitié.

3 Coupez les poires en huit, en jetant le cœur. Mettez-les dans le sirop, ajoutez les figues et laissez frémir environ 5 min, les fruits doivent être tendres.

4 Disposez les fruits dans une coupe. Faites réduire le sirop, jetez la cannelle, et versez le sirop sur les figues et les poires. Servez.

CRÊPES À L'ORANGE

Voici un grand classique de la cuisine française très facile à préparer. Vous pouvez faire les crêpes à l'avance et les napper à la dernière minute.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

110 g de farine
2 pincées de sel
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
2 œufs légèrement battus
environ 25 cl de lait
2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, de Cointreau ou de liqueur à l'orange
25 g de beurre fondu, plus un peu pour la poêle

Pour la sauce

75 g de beurre
50 g de sucre en poudre
le zeste râpé et le jus d'1 grosse orange, jaffa par exemple
le zeste râpé et le jus d'1 citron
15 cl de jus d'orange fraîchement pressé
4 cuil. à soupe de Cointreau ou de liqueur à l'orange, plus un peu pour flamber (facultatif)
cognac, pour flamber (facultatif)
quartiers d'oranges, pour décorer

1 Versez la farine, le sel et le sucre dans une grande jatte. Faites un puits au centre et introduisez les œufs. Battez les œufs en incorporant peu à peu la farine.

2 Ajoutez le lait, 4 cuillerées à soupe d'eau et l'eau de fleur d'oranger ou la liqueur. Fouettez pour obtenir une pâte fluide. Laissez reposer 20 à 30 min.

3 Chauffez une crêpière de 18 à 20 cm de diamètre (de préférence antiadhésive) à feu modéré. Si la pâte à crêpe a épaissi, allongez-la avec un peu d'eau ou de lait. Incorporez le beurre fondu à la pâte.

4 Passez un peu de beurre fondu au pinceau sur la poêle brûlante et versez 2 cuillerées à soupe de pâte, en inclinant la poêle et en la faisant tourner pour que le fond soit uniformément recouvert. Laissez cuire 1 min, jusqu'à ce que le dessus prenne et que le dessous soit doré. Avec une spatule en métal, soulevez le bord pour vérifier la couleur, puis retournez la crêpe avec précaution et laissez cuire encore 20 à 30 s. Glissez sur une assiette.

5 Poursuivez la cuisson des crêpes, en remuant la pâte de temps à autre et en graissant la poêle avec du beurre fondu, si nécessaire. Placez un film plastique ou du papier cuisson entre chaque crêpe pour les empêcher de coller entre elles (vous pouvez préparer les crêpes à l'avance, jusqu'à cette étape, et les mettre au frais en attendant de les utiliser).

6 Pour la sauce, faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu modéré, puis incorporez le sucre, le zeste et le jus de l'orange et du citron, le jus d'orange supplémentaire et la liqueur à l'orange.

7 Mettez une crêpe dans la poêle, côté doré vers le fond, en la déplaçant délicatement pour l'enrober de sauce. Pliez-la en deux, puis en deux à nouveau pour former un triangle et poussez-la sur le côté de la poêle. Continuez à chauffer et à plier les crêpes en les nappant de sauce.

8 Pour flamber les crêpes, chauffez 2 à 3 cuillerées à soupe de liqueur à l'orange et autant de cognac dans une petite casserole à feu modéré. Retirez du feu et enflammez avec précaution le liquide avec une allumette, versez sur les crêpes. Éparpillez les quartiers d'oranges et servez aussitôt.

CONSEIL

Le Cointreau est la principale marque de liqueur à l'orange. Incolore, il doit son parfum à un mélange d'écorces d'oranges amères et douces.

PETITES CRÊPES À L'ORANGE ET AU CHOCOLAT

Vous raffolerez de ces exquises crêpes miniatures dans leur riche sauce crémeuse à la liqueur à l'orange. Servez-les au sortir de la poêle, elles seront encore meilleures.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 110 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuil. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 2 œufs
- 50 g de chocolat noir amer, cassé en carrés
- 20 cl de lait
- le zeste finement râpé d'1 orange
- 2 cuil. à soupe du jus de l'orange
- beurre ou huile pour la poêle
- copeaux de chocolat, pour décorer

Pour la sauce

- 2 grosses oranges
- 25 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de sucre roux
- 220 g de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de Grand Marnier

1 Rassemblez la farine, la levure et le cacao dans une grande jatte, et faites un puits au centre. Ajoutez les œufs et battez bien, en incorporant peu à peu les ingrédients secs du pourtour, pour obtenir une pâte lisse.

2 Mettez le chocolat dans une casserole et ajoutez le lait. Chauffez à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu, puis incorporez au fouet à la pâte précédente, et battez jusqu'à ce qu'elle mousse.

3 Enfin, ajoutez le zeste et le jus d'orange dans la pâte au chocolat.

4 Chauffez du beurre ou de l'huile dans une poêle. Pour chaque petite crêpe épaisse, versez 2 cuillerées à soupe de pâte dans la poêle. Quand le dessous de la crêpe est doré et que le dessus fait des bulles, retournez-la pour cuire l'autre côté. Glissez sur un plat et gardez au chaud.

5 Faites la sauce. Prélevez et coupez en julienne l'écorce d'une orange et réservez. Pelez la seconde orange et retirez toute trace de peau blanche des 2 oranges, puis coupez-les en fines rondelles.

6 Chauffez le beurre et le sucre dans une sauteuse à feu doux, en remuant pour faire dissoudre le sucre. Ajoutez la crème fraîche et chauffez à feu doux.

7 Mettez les crêpes et les rondelles d'oranges dans la sauce, chauffez à feu très doux 2 min, puis arrosez de liqueur. Transférez avec précaution sur un grand plat de service, parsemez du zeste d'orange réservé et décorez de copeaux de chocolat. Servez aussitôt.

BRIOCHES AU SIROP D'ORANGE, GLACE À LA VANILLE

Gardez quelques brioches individuelles au congélateur pour faire rapidement ce savoureux dessert. Vous pouvez remplacer le zeste d'orange par du zeste de citron.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 4 petites brioches
- beurre pour graisser le plat
- le zeste finement râpé et le jus d'1 orange, navelina ou sanguine
- 50 g de sucre en poudre
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 40 cl de glace à la vanille

1 Beurrez un plat à gratin et réservez-le. Mettez le zeste et le jus d'orange, le sucre, la cannelle et 6 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole. Chauffez à feu doux, en remuant pour dissoudre le sucre, puis faites bouillir 2 min à feu vif sans remuer, jusqu'à ce que le liquide soit épais et sirupeux.

2 Retirez du feu le sirop à l'orange puis versez-le dans un plat peu profond. Préchauffez le gril. Coupez chaque brioche verticalement en 3 tranches épaisses. Trempez chaque tranche d'un seul côté dans le sirop bouillant et disposez dans le plat à gratin, côté imbibé vers le fond. Réservez le reste du sirop. Faites légèrement dorer sous le gril.

VARIANTE
Remplacez la cannelle par la même quantité de cardamome en poudre.

3 Avec une pince à spaghettis, retournez les tranches de brioche et saupoudrez bien de sucre glace. Faites griller encore environ 3 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à caraméliser sur les bords.

4 Transférez les tranches de brioche sur les assiettes de service et couronnez de glace à la vanille. Arrosez avec le reste du sirop et servez aussitôt.

CONSEIL
Vous pouvez aussi utiliser une grosse brioche tranchée, ou des madeleines partagées en deux horizontalement. Traditionnellement parfumées de citron ou d'eau de fleur d'oranger, les madeleines sont particulièrement savoureuses.

ENTREMETS AUX POIRES ET CRÈME À L'ORANGE

Les clous de girofle ajoutent leur note piquante à cet entremets aux poires, aux noisettes et au café. Accompagné par une crème à l'orange acidulée, il forme un merveilleux dessert.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

4 poires mûres
110 g de beurre mou, plus un peu pour graisser le moule
2 cuil. à soupe de café moulu, parfumé à la noisette si possible
50 g de noisettes grillées et pelées (voir Conseil)
le jus d'1/2 orange
110 g de sucre en poudre, plus 1 cuil. à soupe pour la cuisson
2 œufs battus
50 g de farine mélangée à 1 cuil. à café de levure chimique
1 pincée de clous de girofle en poudre
8 clous de girofle entiers (facultatif)
3 cuil. à soupe de sirop d'érable
minces lanières de zeste d'orange, pour décorer

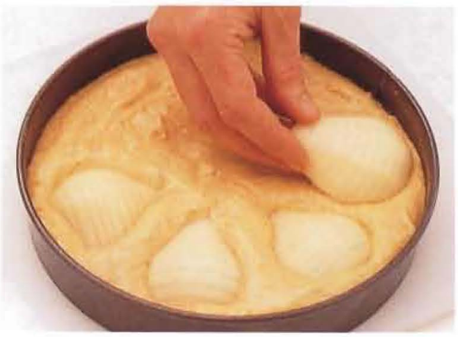
Pour la crème à l'orange

30 cl de crème fraîche liquide
1 cuil. à soupe de sucre glace
le zeste finement râpé d'1/2 orange

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez légèrement un moule de 20 cm de diamètre à fond amovible. Mettez le café moulu dans un bol et arrosez d'1 cuillerée à soupe d'eau bouillante. Laissez infuser 4 min, puis passez à travers un chinois ou un filtre à café.

2 Écrasez les noisettes en poudre au moulin à café électrique. Pelez les poires, partagez-les en deux et retirez le cœur. Incisez le dessus des poires sans couper complètement. Enduisez de jus d'orange.

3 Dans une grande jatte, battez le beurre en crème avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporez peu à peu les œufs, puis la farine, les clous de girofle en poudre, les noisettes et le café. Versez le mélange dans le moule et égalisez la surface.



4 Séchez les poires et posez-les sur la pâte, côté plat vers le bas.

5 Enfoncez un clou de girofle entier sur chaque 1/2 poire (facultatif), et nappez avec 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable.

6 Saupoudrez les poires d'1 cuillerée à soupe de sucre et faites cuire 40 à 45 min, jusqu'à ce que l'entremets soit ferme.

7 Pendant que l'entremets cuit, faites la crème à l'orange. Fouettez la crème fraîche avec le sucre glace et le zeste d'orange jusqu'à ce qu'elle mousse. Versez dans un plat de service et mettez au frais.

8 Laissez l'entremets refroidir 10 min dans le moule, démoulez et posez sur un plat de service. Nappez légèrement du reste de sirop d'érable et décorez de zeste d'orange. Servez chaud avec la crème à l'orange.

CONSEIL

Pour griller les noisettes, étalez-les sur une plaque et passez-les 3 à 4 min sous le gril, en les retournant fréquemment. Mettez-les dans un torchon et frottez pour retirer la peau. Laissez refroidir avant de les réduire en poudre.

ABRICOTS À LA PÂTE D'AMANDES CITRONNÉE

Profitez de la courte saison des abricots pour préparer ce charmant dessert aux abricots et aux amandes, délicatement parfumé de jus de citron et d'eau de fleur d'oranger.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg d'abricots frais
6 cuil. à soupe de sucre en poudre
2 cuil. à soupe de jus de citron
120 g d'amandes en poudre
50 g de sucre glace
un peu d'eau de fleur d'oranger
25 g de beurre fondu
1/2 cuil. à café d'extrait d'amande
brins de menthe fraîche, pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez le sucre, le jus de citron et 30 cl d'eau dans une casserole, et portez à ébullition, en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laissez frémir 5 à 10 min pour obtenir un sirop léger.

2 Mettez les amandes en poudre, le sucre glace, l'eau de fleur d'oranger, le beurre et l'extrait d'amande dans une jatte et mélangez pour obtenir une pâte lisse.

3 Lavez les abricots, puis faites une incision dans la chair et sortez le noyau. Formez des boules avec des petits morceaux de pâte d'amande et fourrez les abricots.

4 Disposez les abricots ainsi préparés dans un plat à four peu profond et versez délicatement le sirop de sucre tout autour. Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire 25 à 30 min au four.

5 Servez les abricots à la pâte d'amandes citronnée avec un peu de sirop, décorés de brins de menthe fraîche.

CONSEIL

Utilisez une casserole à fond épais pour cuire le sirop, et remuez constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Ne laissez pas bouillir avant que tout soit dissous, votre sirop serait granuleux.

RIZ AU LAIT CRÉMEUX CITRONNÉ

Ce riz au lait crémeux se distingue des autres grâce à son subtil parfum de citron. Il est excellent chaud ou froid, accompagné de fruits frais.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

50 g de riz rond blanc
15 g de beurre coupé en dés, plus un peu pour beurrer le plat
60 cl de lait
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
le zeste finement râpé d'1 citron
zestes d'orange et de citron finement prélevés et détaillés en lanières, pour décorer

Pour servir

250 g de fruits frais préparés, fraises ou ananas, par exemple
6 cuil. à soupe de crème fraîche (facultatif)

1 Beurrez un plat à four d'1 litre de contenance. Ajoutez le riz et versez le lait. Laissez tremper 30 min pour que le riz s'assouplisse un peu. Préchauffez le four à 150 °C (th. 4).

2 Ajoutez dans le plat le sucre en poudre, le zeste de citron râpé et le beurre en dés, et mélangez délicatement. Faites cuire 2 h à 2 h 30 au four, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

3 Décorez de lanières de zestes d'orange et de citron, et servez tiède ou chaud avec les fruits frais. Vous pouvez aussi laisser le riz au lait refroidir et le mettre au réfrigérateur après avoir retiré la peau. Incorporez la crème fraîche (facultatif) et décorez de zestes au moment de servir avec les fruits.

VARIANTE

Remplacez la moitié du lait par de la crème fraîche.

PUDDINGS DE RIZ AU LAIT DE COCO ET AUX ORANGES GRILLÉES

Le pudding de riz collant est une spécialité de nombreux pays de l'Asie du Sud-Est. Dans ces excellents petits desserts, le riz au jasmin thaï est cuit avec du lait de coco crémeux, puis servi avec des oranges grillées.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

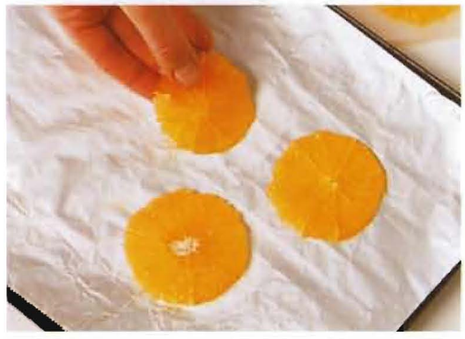
175 g de riz au jasmin
2 oranges, valencia par exemple
40 cl de lait de coco
1/2 cuil. à café de muscade fraîchement râpée, plus un peu pour saupoudrer les oranges
1 grosse pincée de sel
4 cuil. à soupe de sucre en poudre
huile pour graisser les moules
lamelles d'écorce d'orange, pour décorer

1 Avec un couteau aiguisé, retirez l'écorce et la peau blanche des oranges, puis coupez la chair en rondelles. Réservez.

2 Lavez et égouttez le riz. Mettez-le dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 5 min, juste pour assouplir les grains. Transférez le riz dans le panier à petits trous d'une Cocotte-Minute ou bien dans un cuit-vapeur. Faites cuire le riz 15 min à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

3 Mettez le riz cuit dans une casserole avec le lait de coco, la muscade, le sel et le sucre et faites cuire à feu doux jusqu'à frémissement. Laissez frémir 5 min, le mélange doit devenir épais et crémeux. Remuez fréquemment, pour empêcher le riz de coller.

4 Répartissez le mélange entre 4 moules à dariole ou ramequins de 20 cl, légèrement huilés et laissez refroidir.



5 Préchauffez le gril du four. Tapissez une plaque ou la grille du four avec du papier d'aluminium, puis posez les rondelles d'orange dessus. Saupoudrez d'un peu de muscade et mettez 6 min sous le gril très chaud, en les retournant une fois à mi-cuisson ; elles doivent être dorées.

6 Quand le riz est complètement froid, passez un couteau sur le pourtour des moules et démoulez les puddings. Décorez de lamelles de zeste et servez avec les rondelles d'orange chaudes.

PUDDING AUX DATTES, FIGUES ET ORANGES

Réchauffez les jours d'hiver avec ce pudding riche en fruits secs et en oranges et relevé par de la liqueur à l'orange. Si vous êtes gourmand, servez-le avec de la crème fouettée ou de la crème anglaise.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 120 g de dattes sèches moelleuses, dénoyautées et hachées
- 2 oranges
- 120 g de figues sèches moelleuses, hachées
- 2 cuil. à soupe de Cointreau ou autre liqueur à l'orange (facultatif)
- 175 g de beurre, plus un peu pour graisser le moule
- 175 g de sucre roux
- 3 œufs
- 175 g de farine complète
- 110 g de farine blanche
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuil. à soupe de sirop de maïs (facultatif)

1 Prélevez finement quelques lamelles de zeste sur une orange et coupez en julienne. Réservez. Râpez le zeste des oranges restantes et pressez le jus. Mettez le zeste râpé et le jus dans une casserole. Ajoutez les dattes et les figues hachées, puis la liqueur à l'orange (facultatif). Laissez cuire à feu doux 8 à 10 min, avec un couvercle ; les fruits doivent être tendres.

2 Laissez refroidir, puis versez dans le bol d'un robot et mixez pour obtenir un mélange lisse. Passez à travers une passoire pour éliminer les graines des figues (facultatif).

3 Battez le beurre et le sucre afin qu'ils blanchissent, et incorporez à la purée de fruits. Ajoutez les œufs, les farines et la levure.

4 Graissez un moule à pudding de 1,5 litre et versez le sirop de maïs (facultatif). Ajoutez le mélange précédent. Couvrez de papier cuisson, en faisant un pli au centre, puis de papier d'aluminium plissé, et attachez avec une ficelle.

5 Mettez le moule dans une grande casserole et versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur du moule. Couvrez et laissez cuire 2 h. Vérifiez le niveau de temps à autre et ajoutez de l'eau, si nécessaire. Servez ce pudding fruité décoré du zeste d'orange réservé.

PUDDING SURPRISE AU CITRON

Bien que tous les ingrédients soient mélangés, il se forme pendant la cuisson une crème au citron acidulée sous une croûte légère, ce qui donne un pudding tout à fait particulier.

Pour 4 personnes

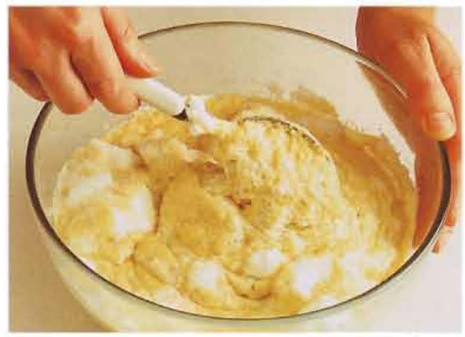
INGRÉDIENTS

- 75 g de beurre
- 175 g de sucre en poudre
- 4 œufs, les blancs séparés des jaunes
- le zeste râpé et le jus de 4 citrons
- 50 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 12 cl de lait

VARIANTE
Ce pudding est aussi délicieux en remplaçant les citrons par des oranges.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à soufflé de 18 cm de diamètre et posez-le dans un plat à four.

2 Battez le beurre avec le sucre dans une jatte jusqu'à ce qu'ils moussent. Incorporez les jaunes un par un, en battant bien après chaque addition, et incorporez peu à peu le zeste et le jus des citrons. Ne vous inquiétez pas si le mélange contient des grumeaux.



3 Ajoutez la farine et la levure dans le mélange précédent, puis versez le lait, peu à peu.

4 Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme dans une autre jatte, puis incorporez-les délicatement, en trois fois, dans le mélange. Transférez avec précaution dans le plat à soufflé, puis versez de l'eau bouillante dans le plat à four.

5 Faites cuire le pudding 45 min au four, jusqu'à ce qu'il soit gonflé, ferme sous le doigt et bien doré. Servez aussitôt.

CONSEIL
Pour obtenir des blancs en neige fermes, les blancs ne doivent contenir aucune trace de jaune.

PUDDINGS AUX POMMES ET AUX KUMQUATS

Le parfum intense des kumquats apporte à ces puddings une note originale, relevés par la sauce onctueuse aux agrumes.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de pommes à cuire épluchées et finement émincées
150 g de beurre à température ambiante, plus un peu pour graisser les ramequins
75 g de kumquats finement émincés
150 g de sucre en poudre
2 œufs
110 g de farine
1 sachet de levure chimique

Pour la sauce

75 g de kumquats finement émincés
6 cuil. à soupe de sucre en poudre
15 cl de crème fraîche
1 cuil. à café de Maïzena délayée dans 2 cuil. à café d'eau
jus de citron selon votre goût

1 Tapissez d'un rond de papier cuisson le fond de 8 ramequins de 15 cl de contenance, et beurrez les bords.

2 Faites fondre 25 g de beurre dans une poêle. Ajoutez les pommes, les kumquats et 2 cuillerées à soupe de sucre et laissez cuire 5 à 8 min à feu modéré, jusqu'à ce que les pommes commencent à s'assouplir et le sucre à caraméliser. Retirez du feu et laissez refroidir.

3 Battez le reste du beurre avec le reste du sucre en crème mousseuse. Ajoutez les œufs un par un, en battant après chaque addition. Incorporez la farine et la levure.

4 Répartissez le mélange de pommes et de kumquats entre les ramequins préparés. Couronnez du mélange précédent. Mettez les ramequins dans le panier d'une Cocotte-Minute. Faites cuire 45 min à la vapeur.

5 Préparez la sauce. Portez à ébullition les kumquats, le sucre et 25 cl d'eau dans une casserole, en remuant pour dissoudre le sucre. Laissez frémir 5 min.

6 Incorporez la crème fraîche, et faites reprendre l'ébullition, en remuant. Retirez du feu et incorporez peu à peu la Maïzena. Remettez sur le feu et laissez frémir 2 min à feu très doux, en remuant constamment. Ajoutez du jus de citron selon votre goût.

7 Démoulez les puddings et servez chaud, avec la sauce.

Desserts froids

Les desserts froids à base d'agrumes sont délicieux et rafraîchissants à la fin d'un repas, surtout en été. La gamme est variée, de la simple salade de fruits aux élégants cheesecakes. Les entremets riches et onctueux, comme les mousses, sont remarquablement relevés par la saveur acidulée des agrumes, et les gelées délicates au citron vert sont parfaites pour suivre un plat principal épicé. Outre les recettes à base d'orange et de citron toujours appréciées, vous trouverez ici des desserts au kumquat, à la mandarine, au citron vert, à la clémentine, et même des pamplemousses arrosés de whisky.

PAMPLEMOUSSES AU MIEL ET AU WHISKY

Éventail coloré de quartiers de pamplemousses rose, rouge et blanc dans une sauce sucrée au whisky, ce dessert simple et élégant a toujours beaucoup de succès.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 pamplemousse rose
1 pamplemousse rouge
1 pamplemousse blanc
50 g de sucre en poudre
4 cuil. à soupe de miel liquide
3 cuil. à soupe de whisky
feuilles de menthe, pour décorer

1 Coupez une mince rondelle d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité des pamplemousses. Posez le côté coupé sur une assiette et retirez l'écorce et toute trace de peau blanche. Détachez les quartiers des membranes. Mettez les quartiers dans une jatte.

2 Portez à ébullition le sucre et 15 cl d'eau dans une casserole à fond épais, en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous, puis laissez frémir 10 min sans remuer, jusqu'à épaississement.

3 Chauffez le miel dans une autre casserole et faites bouillir jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser. Retirez du feu, ajoutez le whisky, flambez (facultatif), puis versez le mélange dans le sirop de sucre.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le whisky par du cognac, du Cointreau ou du Grand Marnier.

4 Portez à ébullition et versez sur les pamplemousses. Couvrez et laissez refroidir. Disposez les quartiers de pamplemousse au miel et au whisky sur 4 assiettes, en alternant les couleurs, arrosez de sirop et décorez de feuilles de menthe.

ORANGES, SAUCE CARAMEL

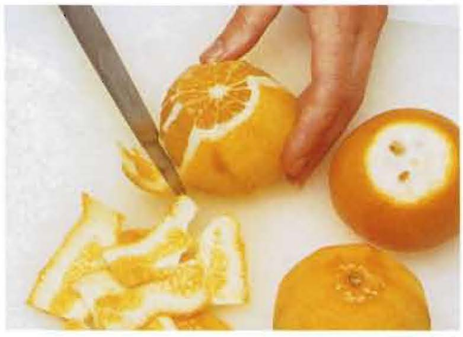
Le contraste entre la suavité du caramel et la saveur acidulée des oranges fait tout le charme de ce dessert savoureux que vous pouvez préparer à l'avance.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

6 grosses oranges sans pépins, frottées sous l'eau chaude
90 g de sucre en poudre

1 À l'aide d'un économe, retirez de larges lamelles de zeste sur 2 des oranges ; empilez 2 ou 3 lamelles et coupez en lanières très fines.



2 Avec un couteau aiguisé, coupez une mince rondelle d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité des oranges. Posez le côté coupé sur une assiette et retirez l'écorce et toute trace de peau blanche. Détaillez les oranges pelées en rondelles épaisses d'1 cm. Mettez dans une coupe de service avec le jus récolté.

3 Emplissez à demi une grande coupe d'eau froide et réservez. Mettez le sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau dans une petite casserole antiadhésive et portez à ébullition à feu vif, en secouant la casserole pour dissoudre le sucre.

4 Prolongez l'ébullition, sans remuer, jusqu'à ce que le mélange prenne une teinte caramel foncé. Retirez du feu et, en vous reculant, plongez le fond de la casserole dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.

5 Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau au caramel, en la faisant couler sur les bords de la casserole, et remuez pour mélanger.

6 Ajoutez les lanières d'oranges dans la casserole et remettez sur le feu. Laissez frémir 8 à 10 min à feu modéré, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les lanières de zeste soient translucides. Retirez du feu.

7 Versez le caramel et le zeste sur les oranges, mélangez délicatement et mettez au frais au moins 1 h avant de servir.

SALADE DE FRUITS FRAIS

Les salades de fruits frais acceptent tous les fruits de saison, mais les oranges en sont un élément essentiel. Nous avons utilisé ici des fraises et des pêches.

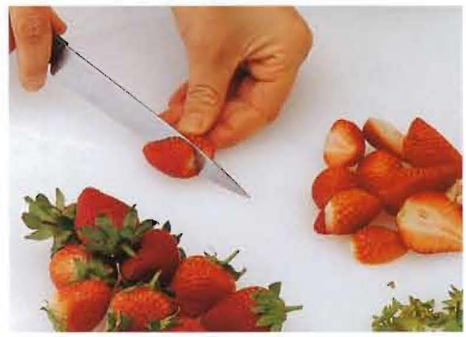
Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS
- 2 pommes
- 2 oranges
- 2 pêches
- 16 à 20 fraises
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- sucre glace à votre goût (facultatif)
- quelques brins de menthe fraîche, pour décorer

CONSEIL
Il n'existe aucune règle pour les salades de fruits et vous pouvez choisir tous les fruits qui vous plaisent. Les oranges, cependant, doivent en former la base, et les pommes apportent un délicieux contraste de texture.

1 Épluchez les pommes et coupez-les en tranches fines. Coupez une mince rondelle d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité des oranges, puis retirez l'écorce et la peau blanche. Détachez les quartiers. Extrayez le jus et réservez le tout.

2 Blanchissez les pêches 1 min dans de l'eau bouillante, enlevez la peau et coupez la chair en gros dés.



3 Équeutez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre si elles sont grosses. Mettez tous les fruits dans une coupe.

4 Mélangez le jus de citron avec l'eau de fleur d'oranger et le jus d'orange réservé. Goûtez et ajoutez un peu de sucre glace pour l'adoucir (facultatif). Versez le jus de fruits sur la salade et servez, décoré de feuilles de menthe.

SALADE AUX FRUITS SECS

Voici une merveilleuse association de fruits frais et de fruits secs, parfumés de miel et de citron. En hiver, vous pouvez utiliser des framboises ou des mûres surgelées.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS
- 120 g d'abricots secs
- 120 g de pêches séchées
- 1 poire
- 1 pomme
- 1 orange
- 120 g d'un mélange de framboises et de mûres
- 1 bâton de cannelle
- 50 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe de jus de citron

1 Mettez les abricots et les pêches dans une jatte et recouvrez d'eau. Laissez tremper 1 à 2 h, pour les regonfler. Égouttez-les et coupez-les en deux ou en quatre.

2 Épluchez la poire et la pomme et coupez-les en morceaux. Coupez une mince rondelle d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité de l'orange, puis retirez toute l'écorce et la peau blanche. Détachez les quartiers. Mettez tous les fruits dans une grande casserole avec les framboises et les mûres.

3 Ajoutez 60 cl d'eau, la cannelle, le sucre et le miel, et portez à ébullition. Couvrez et laissez frémir environ 10 min à feu doux, puis retirez du feu. Incorporez le jus de citron. Laissez refroidir complètement puis versez les fruits et le sirop dans une jatte. Mettez 1 à 2 h au frais avant de servir la salade.

CLÉMENTINES À L'ANIS ÉTOILÉ

Choisissez ce dessert aux agrumes rafraîchissant, délicatement parfumé d'épices, pour terminer les repas un peu trop riches en période de fête.

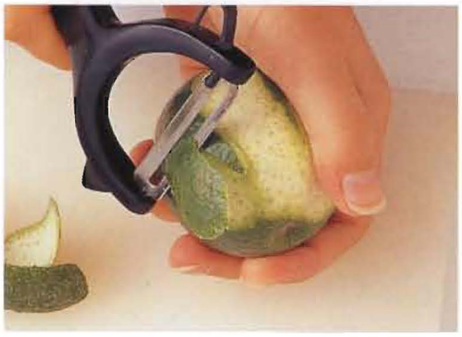
Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 citron vert
- 35 cl de vin de dessert sucré, comme le sauternes
- 6 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 6 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 2 cuil. à soupe de Cointreau ou autre liqueur à l'orange
- 12 clémentines

VARIANTE

Remplacez les clémentines par des mandarines ou des oranges sans pépins.



1 Retirez 1 ou 2 lamelles de zeste de citron vert. Mettez dans une casserole avec le vin, le sucre, l'anis et la cannelle. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 10 min.

2 Retirez du feu et laissez refroidir, puis incorporez la liqueur à ce sirop.

3 Épluchez les clémentines. Mettez-les dans un plat en coupant certaines en deux. Arrosez de sirop et mettez au frais.

CLÉMENTINES EN GELÉE

À la saison des clémentines, préparez cette légère et délicieuse gelée. Servez-la avec de la crème fouettée, pour régaler les enfants comme les adultes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

12 clémentines
jus de raisin blanc (voir étape 1 pour la proportion)
1 cuil. à soupe de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
crème fouettée, pour décorer

1 Pressez le jus de 8 clémentines et versez-le dans un pichet. Ajoutez suffisamment de jus de raisin pour donner 60 cl en tout, puis passez le mélange à travers une passoire fine.

2 Versez la moitié du jus dans une casserole. Saupoudrez de gélatine, laissez gonfler 5 min, puis chauffez à feu doux jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Incorporez le sucre, puis le reste du jus. Retirez du feu et réservez.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les clémentines par 4 pamplemousses roses. Pressez le jus de 2 d'entre eux et détaillez le reste, en éliminant la peau blanche.

3 Prélevez très finement le zeste des clémentines restantes et réservez. Avec un petit couteau aiguisé, dégagez chaque quartier de ses membranes. Jetez les membranes et la peau blanche.

4 Répartissez la moitié des quartiers entre 4 coupes à dessert et arrosez de gelée de fruits liquide. Mettez au réfrigérateur et laissez prendre (environ 1 h).

5 Quand la gelée est prise, disposez le reste des quartiers de clémentines sur le dessus. Versez avec précaution le reste de gelée liquide et remettez 1 h au frais.

6 Coupez en minces lanières le zeste de clémentine réservé. Servez les coupes de gelée garnies de crème fouettée et parsemées de zeste de clémentine.

COLLERETTES AU COGNAC GARNIES DE MOUSSE AU CITRON

Une mousse légère au citron à peine épicée de gingembre remplit ces élégantes collerettes au cognac. Assemblez les desserts au dernier moment pour qu'elles restent croustillantes.

Pour 6 à 8 collerettes

INGRÉDIENTS

50 g de beurre froid
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
50 g de sucre en poudre
le zeste râpé de 2 citrons
50 g de farine
1 orange, pour modeler les collerettes

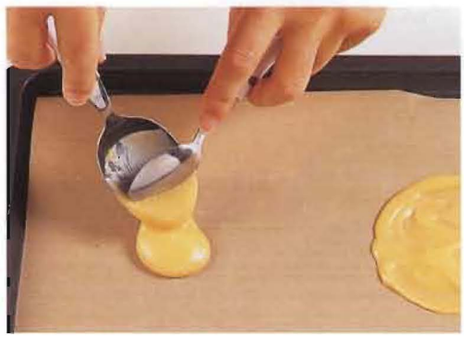
Pour la mousse

2 cuil. à café de gélatine en poudre
250 g de fromage blanc de campagne
15 cl de yaourt nature
le jus de 2 citrons
2 cuil. à soupe de miel liquide, ou plus selon votre goût
1 cuil. à soupe de gingembre confit râpé
2 blancs d'œufs
brins de menthe, pour décorer
choix de fruits à chair tendre, pour servir

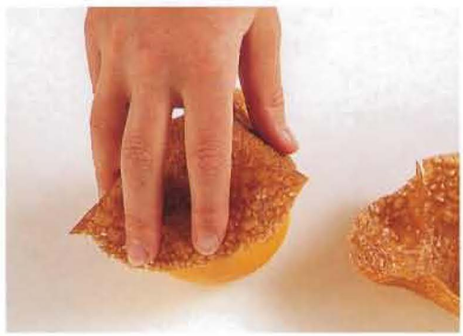
1 Pour les collerettes, préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Tapissez une grande plaque de papier cuisson. Faites fondre le beurre, le sirop et le sucre dans une casserole, retirez du feu et incorporez la moitié du zeste et toute la farine. Battez pour obtenir une pâte lisse.

CONSEIL

Si vous êtes pressé, achetez des « cornets » du commerce. Chauffez-les à four très doux jusqu'à ce qu'ils se déroulent, puis modelez-les en forme de collerettes sur l'orange.



2 Déposez environ 2 cuillerées à soupe du mélange sur la plaque préparée. Avec une spatule en métal, étalez le mélange en un rond de 13 cm de diamètre. Faites de même un deuxième rond, en laissant assez de place entre chaque rond pour que la pâte s'étale. Faites cuire 5 à 7 min, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.



3 Laissez les biscuits refroidir 1 min pour qu'ils se raffermissent, mais sans durcir, puis soulevez chaque biscuit l'un après l'autre avec une spatule en métal. Appuyez-les délicatement sur l'orange, en faisant onduler les bords et en protégeant vos mains avec un torchon, si c'est trop chaud.

4 Quand elles ont pris leur forme, posez les collerettes sur une grille et laissez refroidir. Faites de même avec le reste de la pâte. Si les collerettes durcissent avant que vous ayez eu le temps de les modeler, faites-les simplement ramollir quelques secondes dans le four.

5 Pour la mousse, saupoudrez la gélatine dans un bol contenant 3 cuillerées à soupe d'eau. Laissez gonfler 10 s et chauffez au bain-marie pour dissoudre la gélatine.

6 Mélangez au robot le fromage, le yaourt, le reste du zeste, le jus des citrons, le miel et le gingembre. Ajoutez la gélatine, mixez brièvement et versez dans une jatte. Laissez au frais afin que la mousse prenne.

7 Fouettez les blancs d'œufs en neige et incorporez à la mousse. Versez dans les collerettes et servez-les décorées de brins de menthe et accompagnées de fruits.

MOUSSE AU CHOCOLAT ET KUMQUATS CONFITS

L'association des agrumes et du chocolat est toujours appréciée. Les kumquats parfumés, confits dans une sauce à la liqueur à l'orange, transforment ce dessert en œuvre d'art.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

225 g de chocolat noir amer, cassé en carrés
4 œufs, blancs et jaunes séparés
2 cuil. à soupe de cognac ou de liqueur à l'orange
6 cuil. à soupe de crème fraîche

Pour les kumquats confits

275 g de kumquats
110 g de sucre en poudre
1 cuil. à soupe de liqueur à l'orange, Grand Marnier par exemple

1 Coupez les kumquats en deux dans la longueur et posez-les dans un plat de service peu profond, côté coupé vers le haut.

2 Mettez le sucre et 15 cl d'eau dans une casserole et faites dissoudre le sucre à feu doux, en remuant constamment. Portez à ébullition et laissez bouillir à feu vif, sans remuer, jusqu'à ce que le sirop prenne une teinte caramel doré.

VARIANTE

Remplacez les kumquats par des petites oranges sans pépins, pelées et émincées.

3 Retirez le sirop du feu et incorporez avec précaution 4 cuillerées à soupe d'eau bouillante. Ajoutez la liqueur à l'orange, puis versez la sauce au caramel sur les kumquats et laissez refroidir. Couvrez et mettez au frais.

4 Tapissez un moule à gâteau de 20 cm de diamètre avec un film plastique. Faites fondre le chocolat dans une jatte au-dessus d'une casserole d'eau frémissante, puis retirez du feu.

5 Incorporez les jaunes d'œufs et le cognac ou la liqueur, puis ajoutez la crème fraîche. Dans une autre jatte, fouettez les blancs d'œufs en neige ferme, puis incorporez-les au mélange de chocolat. Versez dans le moule préparé et égalisez la surface. Laissez prendre plusieurs heures au frais.

6 Démoulez l'entremets sur un plat et coupez-le en tranches. Servez l'entremets au chocolat sur des assiettes individuelles et entourez de kumquats confits.

ENTREMETS AUX MANDARINES ET AU CHOCOLAT

Le chocolat et le mascarpone parfumés d'Amaretto et les mandarines font de cette crème un véritable régal.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

4 biscuits à la cuillère
14 biscuits amaretti
4 cuil. à soupe d'amaretto ou de xérès doux
8 mandarines

Pour la crème

200 g de chocolat noir amer, cassé en carrés
2 cuil. à soupe de sucre glace
2 cuil. à soupe de Maïzena
2 jaunes d'œufs
20 cl de lait
250 g de mascarpone

Pour le dessus

250 g de ricotta
copeaux de chocolat
quartiers de mandarines

1 Cassez les biscuits à la cuillère dans une grande coupe de service. Parsemez d'amaretti émiettés et arrosez avec l'amaretto ou le xérès doux.

2 Pressez le jus de 2 mandarines et arrosez le contenu de la coupe. Pelez le reste des mandarines et retirez la peau blanche. Dégagez les quartiers des membranes. Pressez le jus restant dans les membranes et versez dans la coupe. Mettez les quartiers dans la coupe.

3 Pour la crème, faites fondre le chocolat dans une jatte sur une casserole d'eau frémissante.

4 Dans une jatte, mélangez le sucre glace, la Maïzena et les jaunes d'œufs en crème.

5 Chauffez le lait dans une petite casserole jusqu'au point d'ébullition, versez sur le mélange précédent en remuant constamment. Passez dans une casserole propre, et faites épaissir légèrement à feu doux, en tournant.

6 Ajoutez et faites fondre le mascarpone. Incorporez le chocolat fondu. Étalez sur les biscuits dans la coupe, laissez refroidir et mettez au frais.

7 Juste avant de servir, étalez la ricotta sur le dessus de la coupe. Décorez de copeaux de chocolat et de quartiers de mandarines, puis servez.

CŒURS AU CITRON ET ORANGES AU COINTREAU

Ce succulent dessert, léger malgré sa base de mascarpone et de fromage blanc, complétera à la perfection un repas un peu trop riche.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

20 cl de fromage blanc
20 cl de mascarpone
50 g de sucre en poudre
le zeste râpé et le jus d'1 citron
un peu de zeste d'orange en spirale, pour décorer

Pour les oranges au Cointreau

5 oranges
2 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à soupe de sucre glace
4 cuil. à soupe de Cointreau

1 Mettez le fromage blanc dans le bol d'un robot. Ajoutez le mascarpone, le sucre en poudre, le zeste et le jus de citron, et actionnez brièvement pour mélanger le tout.

2 Tapissez de mousseline 4 moules perforés en forme de cœur et répartissez le mélange entre les moules. Égalisez la surface et posez les moules dans un plat. Couvrez et mettez au frais toute une nuit, afin que le liquide s'écoule des cœurs.

3 Pour les oranges au Cointreau, pressez le jus de 2 oranges et versez-le dans un verre doseur. Ajoutez de l'eau, si nécessaire, pour obtenir 25 cl de liquide. Versez dans une petite casserole. Délayez la Maïzena avec un peu de jus et reversez dans la casserole avec le sucre glace. Chauffez le mélange en remuant jusqu'à épaississement.

4 Coupez une fine rondelle d'écorce et de peau blanche à chaque extrémité des 3 oranges restantes. Retirez l'écorce et toute trace de peau blanche. Dégagez les quartiers des membranes et ajoutez-les dans la casserole, enrobez-les de sauce. Laissez refroidir, incorporez le Cointreau. Couvrez et mettez au frais toute une nuit.

5 Démoulez les cœurs sur les assiettes et entourez-les des oranges au Cointreau. Décorez de zeste d'orange et servez ce dessert aussitôt.

CONSEIL

Pour obtenir des spirales de zeste, utilisez un zesteur cannelé et retirez de longues lanières étroites de zeste. Enroulez le zeste en serrant bien autour d'un pique-olives afin qu'il forme une spirale.

CORNETS DE CHOCOLAT, SAUCE À L'ABRICOT

L'association appétissante des cornets en chocolat noir entourant une garniture onctueuse parfumée au cognac donne un dessert spectaculaire et délicieux, étonnamment simple à préparer. Une note citronnée réveille la sauce à l'abricot qui entoure les cornets.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de chocolat noir amer, cassé en carrés
350 g de ricotta
3 cuil. à soupe de crème fraîche
2 cuil. à soupe de cognac
2 cuil. à soupe de sucre glace
le zeste finement râpé d'1 citron
lanières de zeste de citron, pour décorer

Pour la sauce

200 g de confiture d'abricots
3 cuil. à soupe de jus de citron

1 Coupez 12 ronds de 10 cm de diamètre dans une double épaisseur de papier cuisson et donnez-leur une forme de cône. Maintenez avec du ruban adhésif.

2 Faites fondre le chocolat dans une jatte posée sur une casserole d'eau bouillante, laissez tiédir, puis versez un peu de chocolat fondu dans chaque cône, en une couche uniforme.

CONSEILS

- Quand vous faites les cônes en papier, assurez-vous que la pointe n'est pas ouverte, le chocolat s'échapperait par le trou. Laissez légèrement refroidir le chocolat avant de l'utiliser, pour qu'il durcisse rapidement.
- Vous pouvez faire les cornets, les remplir et les poser avec la sauce sur les assiettes et les mettre au frais avant le repas.

3 Posez chaque cône, pointe vers le bas, dans une tasse ou un verre, pour qu'il se tienne droit. Laissez durcir complètement au réfrigérateur.

4 Pour la sauce, mélangez la confiture d'abricots et le jus de citron dans une casserole. Faites fondre à feu doux, en remuant fréquemment, puis retirez du feu et laissez refroidir.

5 Battez la ricotta, la crème fraîche, le cognac et le sucre glace dans une jatte. Ajoutez le zeste de citron. Versez le mélange dans les cônes à la cuillère, puis retirez avec précaution le papier cuisson.

6 Servez les cornets au chocolat par 2 sur des assiettes individuelles, décorés de zeste de citron et entourés de sauce à l'abricot.

SOUFFLÉ FROID AU CITRON NAPPÉ D'AMANDES

Superbe et facile à préparer, ce soufflé au citron rafraîchissant, léger comme une plume, est parfait pour terminer un repas.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

huile pour graisser la collerette
le zeste râpé et le jus de 3 gros citrons
5 gros œufs, blancs et jaunes séparés
110 g de sucre en poudre
1 cuil. à soupe et 1/2 de gélatine en poudre
45 cl de crème fraîche liquide

Pour le dessus

75 g d'amandes émincées
75 g de sucre glace

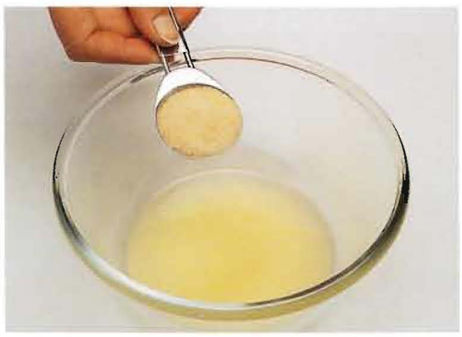
1 Coupez une bande de papier cuisson assez longue pour entourer un plat à soufflé d'1 litre, et suffisamment large pour qu'elle dépasse le bord de 8 cm. Posez-la autour du plat et maintenez-la avec une ficelle.

2 Avec un pinceau à pâtisserie, enduisez légèrement d'huile l'intérieur de la collerette de papier.

3 Mettez le zeste des citrons et les jaunes d'œufs dans une jatte. Ajoutez 75 g de sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

CONSEIL

Pour dissoudre la gélatine plus rapidement, chauffez le jus des citrons et la gélatine au four à micro-ondes, en remuant toutes les 30 s, jusqu'à dissolution complète.



4 Mettez le jus des citrons dans une autre jatte, saupoudrez de gélatine. Laissez reposer 5 min, et posez la jatte dans une casserole d'eau frémissante. Chauffez, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Laissez tiédir et incorporez au mélange précédent.

5 Fouettez la crème liquide. Incorporez au mélange précédent et réservez.

6 Battez les blancs d'œufs en neige ferme puis incorporez au fouet le reste du sucre. Ajoutez au mélange précédent. Versez dans le plat, lissez la surface et mettez au frais 4 ou 5 h.

7 Pour préparer le dessus du soufflé, huilez légèrement une plaque à pâtisserie. Préchauffez le gril. Éparpillez les amandes sur la plaque et saupoudrez de sucre glace. Mettez sous le gril jusqu'à ce que les amandes soient doré foncé et que le sucre soit caramélisé.

8 Laissez refroidir puis retirez les amandes de la plaque avec une spatule en métal et cassez-les en morceaux.

9 Quand le soufflé est pris, retirez le papier. Si le papier se détache difficilement, maintenez le plat de la lame d'un couteau contre le soufflé tout en détachant le papier, pour l'aider à garder sa forme. Parsemez le dessus du soufflé au citron d'amandes caramélisées et servez aussitôt.

VARIANTE

À demi pris en glace, ce soufflé est très rafraîchissant. Mettez le soufflé non décoré au congélateur pendant 1 h environ. Juste avant de servir, retirez du congélateur et décorez avec les amandes caramélisées.

CHEESECAKE AUX DEUX CITRONS

Ce cheesecake américain au goût acidulé fait toujours l'unanimité.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

150 g de biscuits écrasés (sablés épais)
40 g de beurre

Pour la garniture

le zeste râpé et le jus de 2 citrons
2 cuil. à café de gélatine en poudre
250 g de ricotta
75 g de sucre en poudre
15 cl de crème fraîche
2 œufs, blancs et jaunes séparés

Pour le sirop de citrons verts

le zeste finement prélevé et le jus de 3 citrons verts
70 g de sucre en poudre
1 cuil. à café de Maïzena délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau
quelques gouttes de colorant alimentaire vert (facultatif)

1 Beurrez un moule démontable de 20 cm de diamètre. Mixez les biscuits en fine chapelure. Faites fondre le beurre dans une grande casserole, et ajoutez la chapelure. Versez en couche uniforme dans le moule préparé. Aplatissez bien, couvrez et mettez au réfrigérateur.

2 Pour la garniture, mettez zeste et jus des citrons jaunes dans une casserole et saupoudrez de gélatine. Laissez ramollir 5 min. Faites dissoudre à feu doux, retirez du feu et laissez tiédir. Battez la ricotta avec le sucre, ajoutez la crème fraîche et les jaunes d'œufs, puis la gélatine préparée.

3 Fouettez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les au mélange précédent. Versez sur la base de biscuit, lissez la surface et mettez 2 à 3 h au réfrigérateur.

4 Pendant ce temps, préparez le sirop de citrons verts. Coupez le zeste en lanières très fines. Mettez-les dans une petite casserole avec le jus et le sucre. Portez à ébullition en remuant constamment, puis laissez bouillir 5 min, sans remuer.

5 Incorporez la Maïzena et poursuivez la cuisson à feu doux tout en remuant, jusqu'à ce que l'ébullition reprenne et que le sirop épaississe. Teintez le sirop en vert pâle avec du colorant (facultatif). Laissez refroidir et mettez au frais.

6 Versez le sirop de citrons verts sur le cheesecake. Retirez du moule, coupez en tranches et servez.

CHEESECAKE AU CITRON ET AUX FRUITS ROUGES

Les recettes d'agrumes ne seraient pas complètes sans ce cheesecake onctueux au citron. Reposant sur une base de pétales de maïs soufflés, celui-ci est garni de petits fruits rouges.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

50 g de beurre
2 cuil. à soupe de sucre roux
3 cuil. à soupe de sirop de maïs
120 g de pétales de maïs soufflés (type Corn Flakes)
1 sachet de 10 g de gélatine en poudre
250 g de fromage frais
150 g de yaourt grec
15 cl de crème fraîche
le zeste finement râpé et le jus de 2 citrons
6 cuil. à soupe de sucre en poudre
2 œufs, les blancs séparés des jaunes
250 g d'un mélange de fruits rouges (mûres, framboises et groseilles par exemple) et sucre glace, pour décorer

1 Mettez le beurre, le sucre roux et le sirop dans une casserole et chauffez à feu doux, en remuant, jusqu'à ce que le tout soit fondu et bien mélangé. Retirez du feu et incorporez les pétales de maïs.

2 Tassez le mélange dans le fond d'un moule de 20 cm de diamètre, à fond amovible. Mettez au frais 30 min.

VARIANTE
Remplacez les pétales de maïs soufflés par des grains de riz soufflés.

3 Versez 3 cuillerées à soupe d'eau dans une jatte, saupoudrez de gélatine et laissez ramollir quelques minutes. Posez la jatte sur une casserole d'eau frémissante et remuez jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Dans une autre jatte, battez le fromage frais, le yaourt, la crème fraîche, le zeste, le jus, le sucre et les jaunes d'œufs pour obtenir une pâte homogène.

4 Ajoutez la gélatine chaude à cette pâte et battez bien.

5 Fouettez les blancs en neige ferme et incorporez au mélange précédent.

6 Versez cette préparation sur la base de pétales de maïs et égalisez la surface. Mettez au frais 4 à 5 h, jusqu'à ce que la garniture soit prise.

7 Retirez avec précaution le cheesecake du moule et posez-le sur un plat de service. Garnissez de fruits rouges mélangés, saupoudrez de sucre glace et servez.

BAKLAVA

Originaire de Grèce et de Turquie, cette recette a été adoptée par toute l'Europe du Sud-Est. Les fruits secs et la cannelle contenus dans la pâte légère et enrobés d'un sirop de miel et de citron constituent un dessert délicieux... mais très sucré.

Pour 24 morceaux

INGRÉDIENTS

170 g de beurre fondu
1 paquet de 400 g de pâte filo (ou de feuilles de brick)
4 cuil. à soupe de miel
50 g de sucre en poudre
2 cuil. à soupe de jus de citron
le zeste finement râpé de 2 citrons
2 cuil. à café de cannelle
200 g d'amandes mondées, hachées
200 g de noix hachées
70 g de pistaches ou de noisettes hachées
pistaches hachées, pour décorer

Pour le sirop

150 g de sucre en poudre
200 g de miel liquide
2 lamelles de zeste de citron finement prélevées

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Enduisez légèrement de beurre fondu la base d'un moule rectangulaire de 30 × 20 cm, à fond amovible.

2 Avec un couteau aiguisé, coupez les feuilles de pâte filo à la taille du moule.

CONSEIL

Couvrez les feuilles de pâte filo d'un torchon humide afin qu'elles restent souples.

3 Mettez une feuille de pâte sur le fond du moule, enduisez de beurre fondu. Continuez ainsi avec la moitié des feuilles de pâte. Couvrez le reste avec un torchon humide.

4 Faites fondre à feu doux le miel, le sucre et le jus de citron dans une casserole. Ajoutez le zeste des citrons, la cannelle et les fruits secs hachés. Mélangez.

5 Étalez la moitié de la garniture sur la pâte, recouvrez avec 3 feuilles de pâte, enduisez de beurre fondu et étalez le reste de la garniture sur la pâte.

6 Terminez en recouvrant la garniture avec les feuilles de pâte restantes et enduisez généreusement le dessus de beurre fondu.

7 Incisez délicatement la pâte en carrés ou en losanges, en coupant presque jusqu'à la garniture. Faites cuire le baklava 1 h au four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

8 Pour le sirop, mettez le sucre, le miel, 60 cl d'eau et le zeste de citron dans une casserole, et mélangez à feu doux jusqu'à ce que le sucre et le miel soient dissous. Portez à ébullition et laissez bouillir encore 10 min, jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi.

9 Retirez le sirop du feu et laissez tiédir. Sortez le baklava du four. Versez le sirop sur le baklava après en avoir retiré le zeste. Laissez tremper 6 h ou toute la nuit. Coupez en losanges ou en carrés et servez, décoré de pistaches hachées.

Glaces et desserts glacés

La glace faite maison est incomparable. Parfumée aux agrumes, elle est merveilleusement rafraîchissante pour les jours chauds de l'été. Vous trouverez ici des recettes familiales simples et faciles à préparer, mais aussi des desserts glacés élégants pour terminer un repas plus formel. Oranges, citrons, pamplemousses et citrons verts peuvent être associés à une large gamme d'autres ingrédients, des fruits secs aux liqueurs et du gingembre au basilic, pour créer un mélange de saveurs à la fois glacées et fondantes.

SORBET AU CITRON

Voici un sorbet classique, rafraîchissant, acidulé et délicieusement onctueux, à déguster toute l'année.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de sucre en poudre
4 citrons frottés sous l'eau chaude
1 blanc d'œuf
zeste de citron givré, pour décorer (voir Conseil)

1 Mettez le sucre et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu doux, en remuant de temps à autre jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

2 Prélevez finement le zeste de 2 citrons à l'aide d'un économe, directement dans la casserole.

3 Laissez frémir 2 min sans remuer, puis retirez du feu. Laissez refroidir et mettez au frais.

4 Pressez le jus de tous les citrons et versez-le dans le sirop. Passez le sirop dans un bac peu profond, en réservant le zeste. Placez 4 h au congélateur, jusqu'à ce que le sirop soit à moitié pris. Si vous avez une sorbetière, passez le sirop citronné et mettez à glacer.

5 Transférez le sorbet dans le bol d'un robot et mixez pour le rendre lisse. Fouettez légèrement le blanc d'œuf avec une fourchette afin qu'il commence à mousser. Remettez le sorbet dans le bac à glace, incorporez le blanc d'œuf et laissez 4 h au congélateur. Si vous utilisez une sorbetière, ajoutez le blanc d'œuf au mélange et laissez fonctionner 10 à 15 min, jusqu'à ce que le sorbet soit suffisamment ferme.

6 Versez le sorbet dans des coupes ou des verres hauts, décorez de zeste de citron givré et servez.

CONSEIL

Pour faire le zeste de citron givré, prélevez finement le zeste avec un zesteur. Saupoudrez d'un peu de sucre.

VARIANTE

Remplacez les citrons par 4 oranges, ou utilisez 2 oranges et 2 citrons pour un sorbet aux agrumes mélangés.

GLACE AU CITRON ET À LA CARDAMOME

L'association classique du citron et de la cardamome donne à cette glace riche une acidité bienvenue. Excellente après un plat principal épicé.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe de gousses de cardamome
4 jaunes d'œufs
110 g de sucre en poudre
2 cuil. à café de Maïzena
le zeste râpé et le jus de 3 citrons
30 cl de lait
30 cl de crème fraîche liquide
brins de citronnelle et sucre glace, pour décorer

1 Écrasez les gousses de cardamome au pilon dans un mortier pour faire sortir les graines. Retirez et jetez les gousses et écrasez légèrement les graines.

2 Mettez les jaunes d'œufs, le sucre, la Maïzena, le zeste et le jus des citrons dans une jatte. Ajoutez la cardamome et mélangez bien.

CONSEILS

• La citronnelle, à la saveur et au parfum citronnés, est facile à cultiver. Le parfum est à son maximum juste avant la floraison. La citronnelle sèche assez mal.
• Transférez la glace du congélateur au réfrigérateur environ 30 min avant de la servir, pour qu'elle ramollisse légèrement.
• Achetez toujours la cardamome entière, en gousses, et écrasez les graines à mesure de vos besoins. Une fois moulue, la cardamome perd rapidement son arôme.

3 Portez le lait à ébullition et versez sur le mélange précédent en remuant bien. Remettez le mélange dans la casserole et laissez cuire à feu très doux, en remuant constamment jusqu'à épaississement.

4 Versez la crème obtenue dans une jatte, couvrez la surface avec du papier cuisson et laissez refroidir. Mettez au frais.

5 Fouettez légèrement la crème fraîche et incorporez à la préparation précédente. Versez dans un récipient et mettez 3 à 4 h au congélateur, en battant deux fois pour briser les cristaux de glace. Si vous utilisez une sorbetière, incorporez la crème et faites fonctionner la sorbetière jusqu'à prise complète. Versez dans des verres et décorez de citronnelle et de sucre glace.

GRANITÉ À LA TEQUILA ET À L'ORANGE

Ce granité à la mexicaine, parfumé d'agrumes et rehaussé de tequila, est toujours bien accueilli. Servez-le simplement avec des quartiers d'agrumes ou posé sur un peu de grenadine, pour lui ajouter de la couleur.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 110 g de sucre en poudre
- 6 oranges bien frottées sous l'eau chaude
- 6 cuil. à soupe de tequila
- quartiers d'oranges et de citrons verts, pour servir

1 Mettez le sucre et 30 cl d'eau dans une casserole. Prélevez finement le zeste de 3 oranges, au-dessus de la casserole. Portez à ébullition, en remuant pour dissoudre le sucre. Versez dans une jatte, laissez refroidir et mettez au frais.

2 Passez le sirop dans un récipient en plastique supportant le congélateur. Pressez toutes les oranges, passez le jus dans le sirop et incorporez la tequila. Si le mélange dépasse 3 cm de hauteur, transférez-le dans un récipient plus grand.

3 Couvrez et mettez 2 h au congélateur, jusqu'à ce que le mélange commence à prendre. Écrasez bien à la fourchette pour briser les cristaux de glace et remettez le granité au congélateur.

4 Laissez encore 2 h au congélateur, en écrasant le mélange à la fourchette toutes les 30 min environ, afin de briser les cristaux de glace. Versez dans des coupes et servez avec des quartiers d'oranges et de citrons verts.

CONSEIL

Il existe deux sortes de tequila, la blanche et la dorée. La tequila dorée, vieillie, à la saveur plus subtile, est un peu plus chère. Les deux sortes conviennent pour ce granité.

VARIANTE

Si vous n'avez pas de tequila, remplacez-la par de la vodka, du Cointreau ou même du rhum blanc. Ne dépassez pas la proportion indiquée, car trop d'alcool empêche la glace de prendre.

GRANITÉ DE PAMPLEMOUSSES ROSES

Les flocons neigeux de ce granité sont d'une belle couleur rose foncé et leur saveur acidulée en fait un dessert idéal pour couronner un repas un peu trop riche.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS
- 200 g de sucre en poudre
- 4 pamplemousses rouges « rubis »
- petites feuilles de menthe, pour décorer

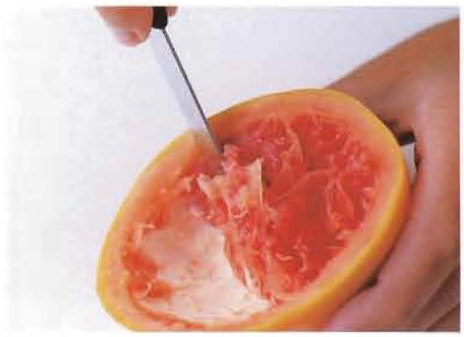
1 Portez le sucre et 30 cl d'eau à ébullition, en remuant pour dissoudre le sucre. Versez le sirop dans une jatte, laissez refroidir et mettez au frais.

2 Coupez les pamplemousses en deux. Pressez le jus, en veillant à ne pas endommager les écorces. Réservez. Passez le jus dans un grand récipient en plastique. Incorporez le sirop froid, le mélange ne devant pas excéder 3 cm de hauteur.

3 Couvrez et mettez 2 h au congélateur, jusqu'à ce que le mélange commence à prendre sur les bords. Avec une fourchette, brisez les cristaux de glace puis écrasez bien le granité.

4 Laissez encore 2 h au congélateur, en écrasant le mélange à la fourchette toutes les 30 min, jusqu'à ce que le granité soit pris en glace.

VARIANTE
Vous pouvez choisir des pamplemousses Sweetie pour ce granité. La chair de cette variété n'est pas rose, mais elle est naturellement très sucrée et les écorces sont d'un joli vert.



5 Choisissez les 6 plus belles écorces des demi-pamplemousses comme coupes de service. Avec un couteau aiguisé retirez la pulpe en laissant l'écorce bien nette.

6 Répartissez le granité entre les écorces et posez sur des assiettes individuelles. Décorez ce granité de pamplemousses de feuilles de menthe et servez.

CONSEIL
Les écorces des pamplemousses forment de très bonnes coupes. Pour une présentation plus originale, coupez les pamplemousses en biais. Après avoir pressé le jus et retiré les membranes, ôtez une mince tranche à la base de chaque écorce afin qu'elles restent stables quand elles sont remplies de granité.

GRANITÉ À L'ORANGE ET AU BASILIC

Bien qu'il soit plus souvent associé aux plats salés, le basilic possède une saveur sucrée et aromatique qui se marie à merveille avec les oranges acidulées.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS
- 5 grosses oranges
- 175 g de sucre en poudre
- jus d'orange, si nécessaire
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- quelques petites feuilles de basilic, pour décorer

1 Prélevez finement le zeste de 3 oranges et mettez-le dans une casserole.

2 Ajoutez le sucre et 45 cl d'eau. Chauffez à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Retirez du feu et laissez refroidir, puis versez dans une jatte et mettez au frais.

3 Pressez le jus des oranges et versez dans un verre mesureur. Vous devez obtenir environ 60 cl de jus. Si nécessaire, complétez avec du jus d'orange frais.

4 Versez le jus dans le bol d'un robot et ajoutez les feuilles de basilic. Mixez jusqu'à ce que le basilic soit haché menu.

5 À l'aide d'une écumoire, retirez le zeste d'orange du sirop refroidi. Incorporez à ce dernier le mélange de jus d'orange et de basilic, puis versez dans un grand récipient en plastique supportant le congélateur. Couvrez et placez 2 h au congélateur, jusqu'à ce que le mélange commence à prendre sur les bords.

6 Brisez les cristaux de glace avec une fourchette et mélangez bien. Faites glacer 30 min encore, jusqu'à ce que le mélange prenne à nouveau sur les bords. Mélangez à la fourchette et remettez au congélateur. Répétez le processus jusqu'à ce que tout le granité soit constitué de fins cristaux.

7 Servez le granité dans de hauts verres refroidis et décorez de feuilles de basilic.

VARIANTE
Vous pouvez remplacer les oranges par des pamplemousses roses.

GRANITÉ AU PAMPLEMOUSSE ET À LA BADIANE

Avec son arôme anisé et sa forme graphique, la badiane ou anis étoilé donne une touche d'originalité aux desserts d'agrumes. Ce granité rafraîchissant est à la fois doux et acidulé.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS
- 200 g de sucre en poudre
- 6 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 4 pamplemousses

1 Mettez le sucre et 45 cl d'eau dans une petite casserole et chauffez à feu doux, en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

2 Ajoutez les étoiles de badiane et chauffez le sirop à feu doux 2 min, sans remuer, jusqu'à ce que la consistance soit sirupeuse. Retirez du feu et laissez refroidir.

3 Coupez une tranche à chaque extrémité des pamplemousses puis retirez l'écorce et toute la peau blanche. Hachez grossièrement la chair et mettez-la dans un robot. Mixez pour obtenir une purée presque lisse puis passez à travers une passoire dans une jatte.

4 Transférez le sirop dans la purée de pamplemousse, en réservant les étoiles de badiane. Mélangez bien, puis versez dans un récipient peu profond supportant le congélateur. Couvrez et mettez à glacer 2 h, jusqu'à ce que le mélange commence à prendre sur les bords.

5 Écrasez les cristaux de glace avec une fourchette et remettez le mélange au congélateur. Faites glacer encore 30 min, écrasez à la fourchette et replacez au congélateur. Répétez ce processus jusqu'à ce que tout le mélange forme de fins cristaux.

6 Pour servir, versez le granité dans des verres et décorez avec les étoiles de badiane réservées.

GLACE À LA FLEUR D'ORANGER

Délicatement parfumée avec de l'eau de fleur d'oranger et du zeste d'orange, cette glace aux noix de cajou peu sucrée évoque le Moyen-Orient.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

4 jaunes d'œufs
75 g de sucre en poudre
1 cuil. à café de Maïzena
30 cl de lait demi-écrémé
30 cl de crème fraîche liquide
150 g de noix de cajou finement hachées
1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
le zeste râpé d'1/2 orange, et des spirales de zeste d'oranges, pour décorer

1 Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et la Maïzena dans une jatte. Portez le lait à ébullition dans une casserole et versez-le dans le mélange.

2 Reversez dans la casserole et laissez cuire à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Laissez refroidir, mettez au frais.

3 Chauffez la crème fraîche dans une casserole. Quand elle bout, incorporez les noix de cajou hachées. Laissez refroidir.

4 Incorporez l'eau de fleur d'oranger et le zeste d'orange à la préparation aux œufs très froide. Mettez la crème fraîche et les noix de cajou dans le bol d'un robot et mixez pour obtenir une pâte fine, puis ajoutez au reste.

5 Versez le mélange dans un bac à glace et laissez 6 h au congélateur, en battant deux fois rapidement à la fourchette pour briser les cristaux de glace. Si vous utilisez une sorbetière, faites-la tourner jusqu'à ce que la glace soit assez ferme.

6 Pour servir, posez des boules de glace dans des coupes et décorez de spirales d'oranges.

SABAYON AU CITRON VERT AVEC GLACE AU CHOCOLAT

Le sabayon léger et mousseux et la glace riche et onctueuse font un couple étonnant. Cette version au citron vert est exquise avec de la glace au chocolat, mais également avec des fruits exotiques, des fruits rouges ou de la glace à la vanille.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

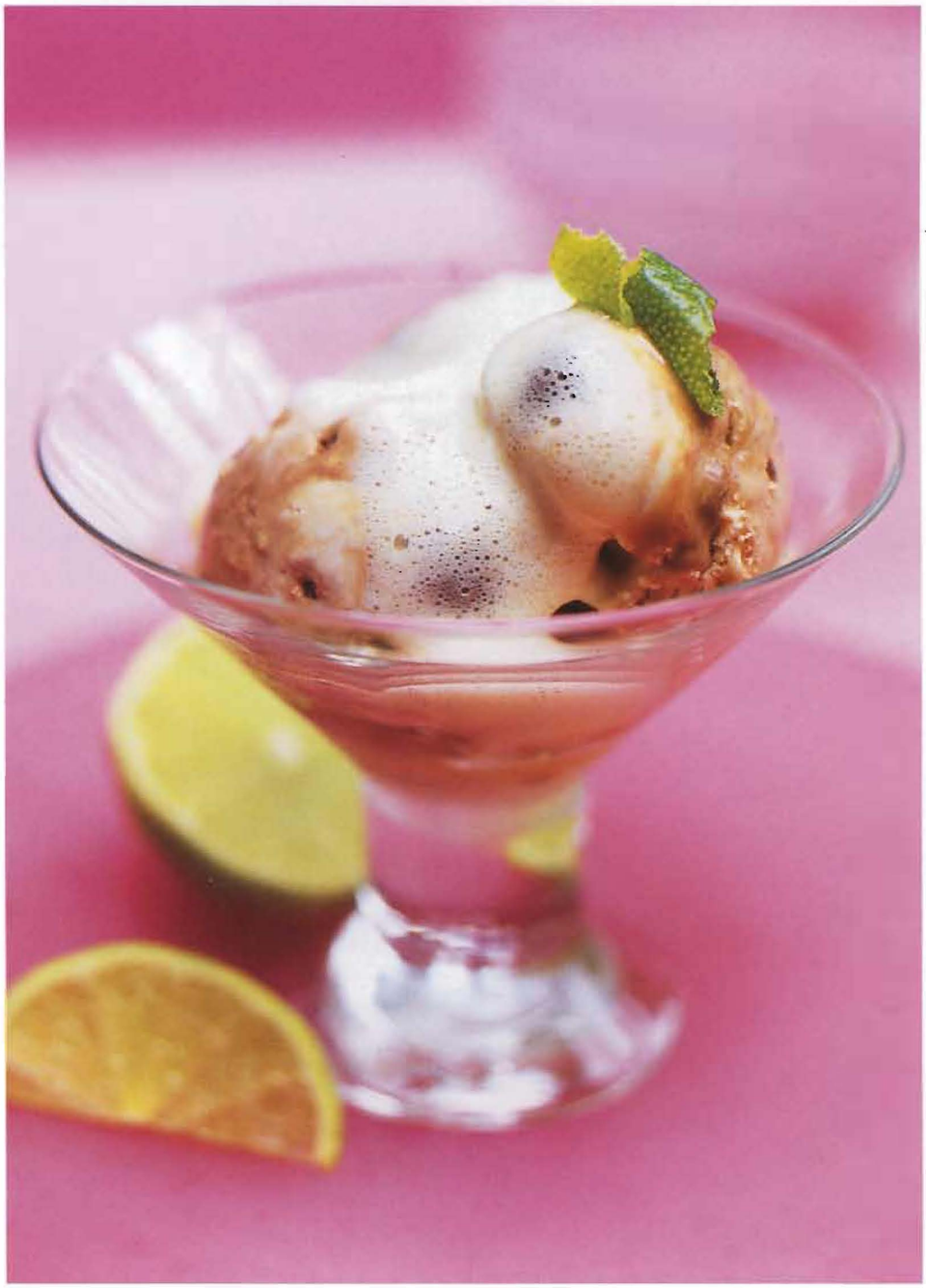
2 jaunes d'œufs
5 cuil. à soupe de sucre en poudre
le zeste finement râpé et le jus de 2 citrons verts
4 cuil. à soupe de vin blanc ou de jus de pomme
3 cuil. à soupe de crème fraîche
50 cl de glace au chocolat
zeste de citron vert, pour décorer

1 Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans une jatte et battez bien pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez le zeste et le jus des citrons verts, puis le vin blanc ou le jus de pomme.

2 Fouettez le mélange au-dessus d'une casserole d'eau frémissante, jusqu'à ce que le sabayon soit lisse et suffisamment épais pour que le fouet y laisse sa trace.

3 Incorporez la crème au fouet. Retirez la jatte de la casserole et couvrez avec un couvercle ou une assiette.

4 En travaillant rapidement, déposez des boules de glace au chocolat dans 4 coupes à pied. Versez le sabayon chaud sur la glace, parsemez de zeste de citron vert pour décorer, et servez aussitôt.



CONSEIL

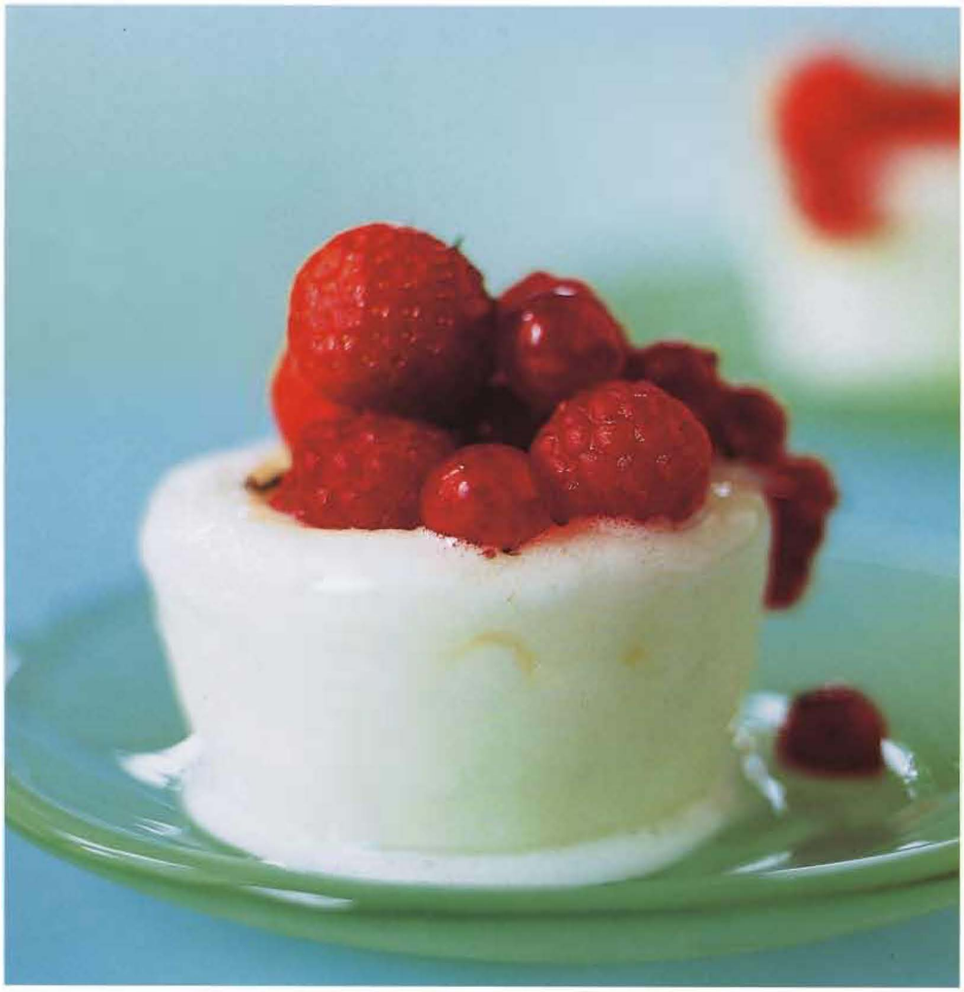
Pour une occasion spéciale, servez la glace dans un verre givré. Frottez le bord du verre avec un quartier de citron puis trempez-le dans du sucre cristallisé. Laissez sécher avant de garnir le verre avec précaution.

VARIANTES

Vous pouvez remplacer les citrons verts par d'autres agrumes. Le sabayon à l'orange (avec le zeste et le jus d'une seule orange) se marie bien avec de la glace au chocolat, et le sabayon au citron est parfait avec du sorbet à la pêche.

SORBET AU CITRON GARNI DE FRUITS ROUGES

Dans cet élégant dessert, le sorbet au citron moulé accueille un mélange de fruits rouges. Vous pouvez préparer les coupes longtemps à l'avance et les garnir au dernier moment.



Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 50 cl de sorbet au citron
- 250 g de petites fraises
- 150 g de framboises
- 75 g de groseilles rouges ou blanches, ou de cassis
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 3 cuil. à soupe de Cointreau ou autre liqueur à l'orange
- fruits rouges, en garniture

1 Mettez 15 min au congélateur 6 moules en métal de 15 cl. En même temps, sortez le sorbet au citron du congélateur pour qu'il ramollisse légèrement.

2 Avec une cuillère à café, tassez le sorbet dans les moules, en formant une épaisseur de 1 cm sur le fond et les côtés et en laissant un creux profond au centre. Remettez les moules au congélateur dès qu'ils sont tapissés de sorbet.

3 Coupez les fraises en deux et mettez-les dans une jatte avec les framboises et les groseilles rouges ou blanches ou les cassis. Ajoutez le sucre et la liqueur, et mélangez légèrement. Couvrez et mettez au frais au moins 2 h.

4 Quand le sorbet est complètement pris dans les moules, détachez les bords avec un couteau, puis plongez 2 s dans une jatte d'eau bouillante. Démoulez le sorbet sur un plat, en vous aidant d'une fourchette si nécessaire.

5 Si le sorbet ne se démoule pas, trempez à nouveau le moule dans l'eau bouillante. Démoulez les sorbets et retournez-les pour qu'ils soient prêts à être garnis. Remettez au congélateur jusqu'à usage.

6 Pour servir, mettez les coupes de sorbet sur des assiettes individuelles et garnissez-les de fruits rouges.

ORANGES GLACÉES

Ces petits sorbets servis dans les fruits évidés se vendaient autrefois dans les cafés du bord de mer dans le Midi. Ravissants et faciles à déguster, vous pouvez les emporter dans une glacière pour un pique-nique.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

14 oranges moyennes
environ 150 g de sucre cristallisé
le jus d'1 citron
jus d'orange frais, si nécessaire
8 feuilles de laurier frais, pour décorer

1 Mettez le sucre dans une casserole. Ajoutez la moitié du jus de citron et 12 cl d'eau. Laissez cuire à feu doux, en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition et laissez bouillir 2 à 3 min sans remuer, jusqu'à ce que le sirop soit transparent. Retirez du feu et laissez refroidir.

2 Découpez un « chapeau » sur 8 oranges. Retirez la pulpe et réservez. Mettez les écorces vides et les chapeaux sur un plat et placez au congélateur.

3 Râpez le zeste des oranges restantes et ajoutez au sirop refroidi.

4 Pressez le jus des oranges et de la pulpe réservée. Vous devriez obtenir 75 cl de jus. Si nécessaire, pressez une orange supplémentaire, ou bien ajoutez du jus du commerce.

5 Incorporez au sirop le jus d'orange, le reste du jus de citron et 6 cuillerées à soupe d'eau. Versez la préparation dans un bac à glace, couvrez et mettez 3 h au congélateur.

6 Transvasez la préparation dans une grande jatte et battez vigoureusement pour briser les cristaux de glace.

7 Reversez dans le bac à glace et laissez encore 4 h au congélateur. La glace doit être ferme mais encore souple.

8 Remplissez les écorces d'oranges de sorbet, en le tassant en dôme, et posez les chapeaux. Mettez au congélateur jusqu'au moment de servir. Faites un petit trou dans les chapeaux avec une brochette et enfoncez-y une feuille de laurier.

CONSEIL

Dans le congélateur, maintenez les oranges droites, en les séparant avec du papier d'aluminium froissé.

SORBETS À L'ORANGE SANGUINE DANS DES COLLERETTES AU GINGEMBRE

Ce superbe dessert glacé, original et léger, peut être réalisé même si vous ne possédez pas de sorbetière. Il est particulièrement indiqué pour terminer un dîner entre amis, le sorbet tout comme les collerettes pouvant se préparer à l'avance et l'assemblage se faire entre deux plats.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

le zeste râpé et le jus de 2 oranges sanguines
175 g de sucre glace
30 cl de crème fraîche liquide
15 à 20 cl de yaourt brassé nature
quartiers d'oranges sanguines, pour la décoration (facultatif)

Pour les collerettes au gingembre

30 g de beurre
1 cuil. à soupe de sirop de sucre de canne
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
2 pincées de gingembre en poudre
1 cuil. à soupe d'un mélange de zestes d'agrumes, finement hachés
1 cuil. à soupe de farine
beurre pour graisser les plaques

1 Mettez le zeste et le jus des oranges dans une jatte. Versez le sucre glace et laissez reposer 30 min, puis mélangez pour obtenir une purée lisse.

CONSEIL

Il est indispensable de travailler vite pour former les collerettes. Les moules beurrés doivent être prêts avant de mettre les gâteaux au four. Si ces derniers durcissent trop vite, réchauffez-les quelques secondes au four pour les assouplir.

2 Fouettez la crème liquide dans une autre jatte, jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse, puis incorporez le yaourt.

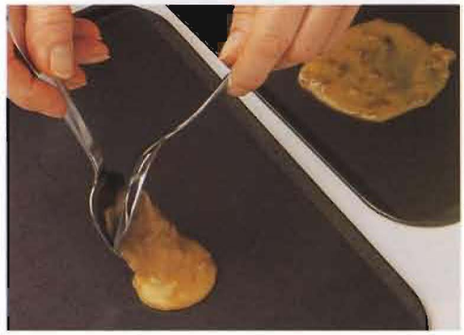
3 Ajoutez la préparation aux oranges et versez dans un bac à glace. Couvrez et mettez à glacer environ 3 h.

4 Pour les collerettes, préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez le beurre, le sirop de sucre de canne et le sucre dans une casserole et laissez fondre à feu doux.

5 Ajoutez le gingembre, le mélange de zestes d'agrumes et la farine. Tournez jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

VARIANTE

Pour un dessert plus simple, vous pouvez rouler les biscuits au gingembre, au sortir du four, autour du manche huilé d'une cuillère en bois, comme pour les cigarettes. Servez le sorbet dans des coupes avec les cigarettes au gingembre.



6 Beurrez 2 plaques de four. Déposez 3 portions de pâte au gingembre (2 cuillerées à café par portion) sur chaque plaque, en les espaçant bien. Étalez-les en ronds de 5 cm de diamètre. Faites cuire 12 à 14 min, afin que les gâteaux soient bien dorés.

7 Sortez les gâteaux du four et laissez-les reposer 1 min sur les plaques, pour qu'ils se raffermissent. Soulevez-les avec une spatule et posez-les sur 6 moules à muffins retournés et beurrés. Aplatissez le dessus (qui sera le fond) et modelez les côtés pour former une collerette.

8 Quand les collerettes ont refroidi, retirez-les des moules et posez-les sur des assiettes à dessert. Garnissez de petites boules de sorbet à l'orange. Décorez de quelques quartiers d'oranges sanguines.

CHEESECAKE GLACÉ AU CITRON VERT

Ce cheesecake *délicieusement citronné ne nécessite pas de gélatine pour prendre, contrairement à la plupart des* cheesecakes. *Facile à préparer, il est très estival avec ses rondelles de citrons verts décorant le pourtour.*

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

175 g de sablés aux amandes
70 g de beurre
8 citrons verts
120 g de sucre en poudre
200 g de fromage blanc
250 g de mascarpone
30 cl de crème fraîche liquide

1 Tapissez de papier cuisson le fond et les côtés d'un moule rond démontable de 20 cm de diamètre, puis graissez légèrement. Écrasez grossièrement les biscuits aux amandes, puis mettez-les dans un sac en plastique et écrasez-les complètement avec le rouleau à pâtisserie.

2 Faites fondre le beurre dans une petite casserole et incorporez les miettes de biscuits. Étalez le mélange dans le moule et tassez-le avec le dos d'une cuillère. Mettez au congélateur pendant que vous faites la garniture.

3 Râpez finement le zeste et pressez le jus de 5 citrons verts. Chauffez le sucre et 6 cuillerées à soupe d'eau dans une petite casserole, en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Portez à ébullition et laissez bouillir 2 min, sans remuer, puis retirez du feu. Incorporez le jus et le zeste des citrons verts et laissez refroidir.

4 Mettez le fromage blanc dans une jatte. Incorporez le mascarpone, puis le sirop de citrons verts. Fouettez légèrement la crème fraîche et ajoutez à la préparation. Versez le tout dans un bac à glace, couvrez et laissez prendre au congélateur. Si vous utilisez une sorbetière, ajoutez la crème fraîche et faites tourner jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

5 Pendant ce temps, coupez une fine rondelle d'écorce et de peau blanche aux deux extrémités des citrons verts restants. Posez le côté coupé sur une assiette, et retirez l'écorce et toute trace de peau blanche. Coupez les citrons en rondelles.

6 Disposez les rondelles de citron sur le pourtour du moule, contre le papier cuisson.

7 Versez la préparation glacée dans le moule, sur la base de biscuits, et égalisez la surface avec un couteau à lame arrondie. Couvrez d'un film plastique et mettez au congélateur toute une nuit.

8 Environ 1 h avant de servir le *cheesecake,* transférez-le avec précaution sur un plat de service et mettez-le au réfrigérateur pour le ramollir légèrement.

GÂTEAU GLACÉ AUX FRAISES ET À LA CRÈME DE CITRON

Dans ce dessert glacé, les entremets garnissent une légère génoise. Des fraises fraîches et juteuses complètent ce gâteau parfait pour un repas de fête ou entre amis.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

110 g de beurre mou, plus un peu pour graisser le moule
110 g de sucre en poudre
2 œufs
110 g de farine
1 cuil. à café de levure chimique
50 cl de glace à la fraise ramollie
30 cl de crème fraîche épaisse
200 g de *lemon curd* (voir recette p. 40)
2 cuil. à soupe de jus de citron

Pour le dessus

500 g de fraises fraîches, équeutées
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
3 cuil. à soupe de Cointreau ou autre liqueur à l'orange

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tapissez de papier cuisson un moule démontable rond de 23 cm de diamètre, et graissez-le. Dans une grande jatte, battez le beurre en crème avec le sucre, les œufs, la farine et la levure chimique.

2 Versez la préparation dans le moule, et faites cuire environ 20 min au four ; la génoise doit être ferme. Laissez tiédir environ 5 min, puis démoulez sur une plaque. Laissez refroidir complètement.

3 Lavez et séchez bien le moule à gâteau, pour le réutiliser. Tapissez les côtés du moule avec une bande de papier cuisson.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer la glace à la fraise et les fraises par de la glace à la framboise et des framboises fraîches.

4 Découpez le gâteau en deux dans l'épaisseur et retirez la tranche supérieure que vous gardez pour un autre usage. Placez le 1/2 gâteau dans le moule, côté coupé vers le bas. Mettez 10 min au congélateur, puis étalez la glace à la fraise sur la génoise et remettez au congélateur.

5 Fouettez la crème fraîche en mousse dans une jatte, puis incorporez le *lemon curd* et le jus de citron. Étalez la préparation sur la glace à la fraise. Couvrez d'un film plastique et mettez toute une nuit au congélateur.

6 Environ 45 min avant de servir, faites le dessus. Coupez la moitié des fraises en tranches minces. Mettez le reste dans le bol du robot, ajoutez le sucre et le Cointreau ou une autre liqueur. Mixez jusqu'à ce que la préparation forme une purée lisse.

7 Disposez les fraises émincées sur le dessus du gâteau glacé et laissez ramollir légèrement au réfrigérateur. Arrosez avec la purée de fraises et servez.

BOMBE GLACÉE AU POTIRON ET À L'ORANGE

La saveur subtile du potiron est totalement transformée par la présence d'agrumes et d'épices. Ici ce délicieux mélange est mis à l'intérieur d'une génoise imbibée de sirop à l'orange et aux épices.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

110 g de beurre mou, plus un peu pour graisser le moule
110 g de sucre en poudre
110 g de farine
1 cuil. à café de levure chimique
2 œufs

Pour la glace

1 orange bien frottée sous l'eau chaude
300 g de sirop de sucre de canne
2 bâtons de cannelle, partagés en deux
2 cuil. à café de clous de girofle entiers
2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
400 g de purée de potiron non sucrée
30 cl de crème fraîche épaisse
2 morceaux de gingembre confit, hachés
sucre glace, pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tapissez de papier cuisson et beurrez un moule à cake de 450 g. Battez le beurre en crème avec le sucre, la farine, la levure chimique et les œufs.

2 Versez la préparation dans le moule, égalisez la surface et faites cuire environ 30 min au four ; le gâteau doit être ferme au centre. Laissez refroidir.

3 Pour la glace, prélevez le zeste de l'orange en lamelles et détaillez-le en fines lanières. Pressez et réservez le jus de l'orange. Chauffez le sirop de sucre de canne et 30 cl d'eau dans une casserole, en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition et laissez bouillir 3 min à feu vif, sans remuer.

4 Incorporez le zeste d'orange, le jus, la cannelle et les clous de girofle et chauffez environ 5 min. Passez le sirop, en réservant les lanières de zeste et les épices. Mettez de côté 30 cl du sirop. Remettez les épices dans le sirop restant et ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Versez dans un pichet et laissez refroidir.

5 Battez la purée de potiron avec 18 cl du sirop réservé. Incorporez la crème et le gingembre. Coupez le gâteau en tranches d'1 cm. Humidifiez un moule à pudding d'1,5 litre et tapissez-le d'un film plastique. Versez dans un plat le reste du sirop réservé.

6 Tapissez le moule préparé avec les tranches de gâteau trempées rapidement dans le sirop, en posant le côté humide contre les côtés du moule. Coupez les tranches, si nécessaire, pour recouvrir toute la surface. Mettez le moule au réfrigérateur ou au congélateur.

7 Versez la préparation au potiron dans un bac à glace, couvrez et laissez durcir au congélateur. Transférez la glace dans le moule tapissé de gâteau, égalisez la surface et mettez au congélateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme, toute une nuit de préférence. Si vous utilisez une sorbetière, faites-la tourner jusqu'à ce que la préparation soit très épaisse puis transférez dans le moule. Égalisez la surface et mettez au congélateur.

8 Retirez la bombe du congélateur au moins 30 min avant de servir, pour qu'elle ramollisse légèrement. Démoulez sur un plat de service avec précaution et enlevez le film plastique. Saupoudrez de sucre glace et servez en arrosant de sirop épicé.

CONSEIL

Si vous préférez, vous pouvez passer le sirop pour éliminer les bâtons de cannelle et les clous de girofle.

INDEX

A

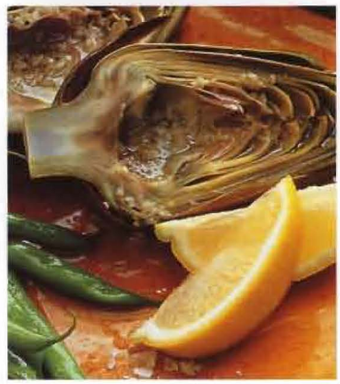
abricots
  abricots à la pâte d'amandes citronnée, 208
  cornets de chocolat, sauce à l'abricot, 227
  farce à l'abricot et à la mandarine, 47
ailerons de poulet à la chinoise, 78
airelles
  condiment épicé aux airelles et à l'orange, 42
  ragoût de gibier épicé aux oranges et aux airelles, 134
  sauce aux airelles et aux clémentines, 130
amandes
  abricots à la pâte d'amandes citronnée, 208
  gâteau moelleux à l'orange et aux amandes, 183
  tarte au citron et aux amandes, 160
ananas
  boisson aux agrumes, 56
  condiment exotique au citron vert, 43
anis étoilé
  clémentines à l'anis étoilé, 220
  granité au pamplemousse et à la badiane, 240
artichauts
  artichauts aux haricots verts et à l'aïoli, 69
  penne aux artichauts, 113
  tagine d'agneau aux artichauts et au citron conservé au sel, 135
asperges vertes et sauce aux œufs citronnée, 82
assaisonnements, 49
Aurum, 15
avgolemono, 51, 64
avocats
  ceviche à l'oignon rouge, à l'avocat et aux patates douces, 77
  croquettes de ricotta et salsa à l'avocat, 70
  guacamole, 45, 127
  salade d'avocat et de pamplemousses, 91

B

baklava, 232
bergamote, 29
beurres, 48
  citron jaune ou vert, 48
  citron vert et coriandre, 48
  citron vert et fenouil, 48
  maître d'hôtel, 48
  orange douce, 48
  orange et whisky, 174
bœuf
  carpaccio à la roquette, 79
boissons, 56-59
  à l'orange et aux framboises, 56
  aux agrumes, 56
bombe glacée au potiron et à l'orange, 250
brioches
  brioches à l'orange et à la coriandre, 193
  brioches au sirop d'orange, glace à la vanille, 205
boulettes de poisson et condiment au concombre, 71
burgers tex-mex avec guacamole au citron vert, 127

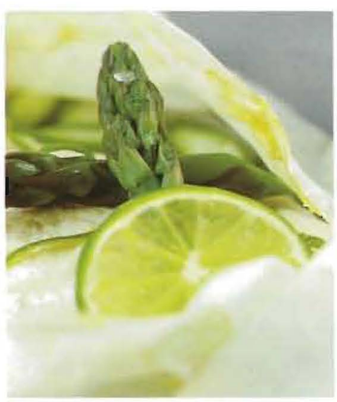
C

café à l'orange, 57
café brûlot, 57



cake à la marmelade, 180
cake aux fruits confits, 190
calamondin, 23
canard
  canard à l'orange, 124
  canard sauce Cumberland, 122
carottes
  salade de carottes à l'orange, 90
  soupe aux carottes et aux oranges, 65
carpaccio à la roquette, 79
cédrats, 29
céleris farcis au citron, 100
ceviche à l'oignon rouge, à l'avocat et aux patates douces, 77
champignons
  farcis aux haricots secs et au citron, 101
  risotto aux champignons et aux poireaux, 110
cheesecakes
  au citron et aux fruits rouges, 231
  aux deux citrons, 230
  glacé au citron vert, 248
chocolat
  cake au chocolat et à la marmelade d'oranges, 181
  cornets de chocolat, sauce à l'abricot, 227
  entremets aux mandarines et au chocolat, 225
  marquise au chocolat et à l'orange, 186
  mousse au chocolat et kumquats confits, 224
  sabayon au citron vert avec glace au chocolat, 243
  tuiles à la cannelle et à l'orange, 195
chou-fleur aux tomates et au cumin, 88
chou rouge épicé au citron, 87
chutneys, 42
citrons, 16-19
  de Lisbonne, 17
  prélever ou râper le zeste, 32
citrons (recettes)
  asperges vertes et sauce aux œufs citronnée, 82
  avgolemono, 51, 64
  beurre au citron jaune ou vert, 48
  beurre maître d'hôtel, 48
  carpaccio à la roquette, 79
  céleris farcis au citron, 100
  champignons farcis aux haricots et au citron, 101
  cheesecake au citron et aux fruits rouges, 231
  cheesecake aux deux citrons, 230
  chou rouge épicé au citron, 87
  chutney de citron frais et de coriandre, 42
  citrons en bocaux, 36
  cœurs au citron et oranges au Cointreau, 226
  collerettes au cognac garnies de mousse au citron, 222
  condiment d'oignon rouge, ail et citron, 43
  crème au citron, 54
  crème pâtissière, 55
  cuisses de poulet au citron et à l'ail, 116
  escalopes de veau au citron, 129
  faisan au citron et à la sauge, 125
  farce au persil, citron et thym, 47
  gâteau au citron et aux graines de pavot, 178
  gâteau au sirop de citrons jaunes et verts, 182
  gâteau glacé aux fraises et à la crème de citron, 249
  gâteau roulé au citron, 188
  glace au citron et à la cardamome, 237
  gremolata, 49, 128
  lemon curd, 40
  limonade à l'ancienne, 56
  limonade glacée, 56
  marinade au citron et au romarin, 46
  marmelade aux trois agrumes, 39
  mayonnaise, 50

olives marocaines aux deux marinades citronnées, 68
pain au citron et aux noix de macadamia, 192
penne aux artichauts, 113
poulet au citron et aux olives, 117
pudding surprise au citron, 212
quatre-quarts au sirop de citron, 178
riz crémeux au citron, 209
rondelles confites, 36
sabayon, 54
salsa au citron et piments au vinaigre, 45
sauce avgolemono, 51
sauce hollandaise, 51
sauce tartare, 50
saumon d'Écosse au beurre d'herbes, 146
sole poêlée au citron, 149
sorbet au citron, 236
sorbet au citron garni de fruits rouges, 244
soufflé froid au citron nappé d'amandes, 228
soupe aux pois chiches, au citron et au persil, 66
spaghettis au citron, 112
taboulé au citron, 95
tagine d'agneau aux artichauts et au citron, 135
tagine de gombos aux tomates, 107
tagine de pois chiches au citron, 106
tarte au citron classique, 159
tarte au citron et aux amandes, 160
tarte au citron meringuée, 167
tarte citronnée au sirop de maïs, 166
tartelettes au citron, 156
tartelettes au *lemon curd,* 158
thé glacé au citron, 18
vinaigrette au citron, 49
citrons verts, 20-21
antillais, 20
australien, 20-21
de Palestine, 21
indien, 21
kaffir, 20
kalamansi, 20
makrut, 20
mexicain, 20
citrons verts (recettes)
beurre au citron jaune ou vert, 48
beurre de citron vert et coriandre, 48
beurre de fenouil au citron vert, 48
ceviche à l'oignon rouge, à l'avocat et aux patates douces, 77
cheesecake aux deux citrons, 230
cheesecake glacé au citron vert, 248
condiment exotique au citron vert, 43
crème pâtissière, 55
croquettes de dinde au citron vert, 126
espadon frit, sauce au citron vert, 76
gâteau au sirop de citrons jaunes et verts, 182
guacamole au citron vert, 45, 127
lemon curd et *lime curd,* 40
marmelade de citrons verts, 39
poêlée de légumes au citron vert, 105
potage thaï au poisson, 67
sabayon au citron vert avec glace au chocolat, 243
salade de riz thaïe, 96
salsa verde, 44
tarte au citron vert, 168
clémentines, 23
clémentines à l'anis étoilé, 220
clémentines en gelée, 221
marmelade de clémentines à la coriandre, 38
sablés aux clémentines, 194
sauce aux airelles et aux clémentines, 130
cocktails, 58-59
cognac
cognac à l'orange, 41
satsuma au cognac, 41



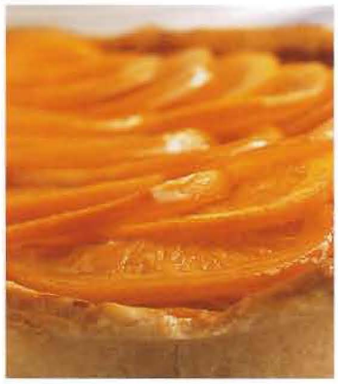
Cointreau, 15
cœurs au citron et oranges au Cointreau, 226
gâteau sicilien à la ricotta, 184
kumquats au Cointreau, 41
collerettes au cognac garnies de mousse au citron, 222
condiments, 42-43
concombre, 71
épicé aux airelles et à l'orange, 42
exotique au citron vert, 43
oignon rouge, ail et citron, 43
confitures et conserves, 36-43
conserves d'agrumes à l'alcool, 41
coquelets grillés, nappés de jus d'agrumes, 121
cordial au citron, 19
coupe d'agrumes en glace, 35
crèmes
au citron, 54
au citron et aux fruits de la passion, 40
aux agrumes, 55
aux œufs, 40
de citron ou *lemon curd,* 40
pâtissière, 55
crêpes et sauce à l'orange, 202
crevettes et langoustines
cocktail de crevettes, 74
laksa de la mer, 141
salade de crevettes thaïe, sauce à l'ail et échalotes grillées 144
croquettes
croquettes de dinde au citron vert, 126
croquettes de ricotta et salsa à l'avocat, 70
croquettes de saumon, 148
Curaçao, 15
curry de poisson aux épices, 140
curry de poulet thaï parfumé, 119

D-E

dorade aux agrumes, 153
écorce d'orange confite, 36
écorces d'agrumes caramélisées, 34
écorces d'agrumes séchées, 33
entremets aux mandarines et au chocolat, 225
épinards
poisson aux épinards et au citron vert, 142
ragoût épicé de navets, épinards et tomates, 86
tagliatelles aux brocolis et aux épinards, 111
équipement, 30-31
espadon frit, sauce au citron vert, 76

F

faisan au citron et à la sauge, 125
fajita de légumes, 104
farces, 47
abricot et mandarine, 47
noix de cajou et orange, 132
persil, citron et thym, 47
pruneaux, orange et noix, 47
fenouil
beurre de fenouil au citron, 48
salade de fenouil à l'orange et à la roquette, 92
figues
figues et poires au miel, 201
pudding aux dattes, figues et oranges, 211
flambée d'agrumes au pralin de pistaches, 199
flétan grillé sauce vierge, 151



fromage blanc
cœurs au citron et oranges au Cointreau, 226
croquettes de ricotta et salsa à l'avocat, 70
gâteau sicilien à la ricotta, 184
tarte à la ricotta et aux agrumes, 164
fruits
cheesecake au citron et aux fruits rouges, 231
salade aux fruits secs, 218
salade de fruits frais, 218
sorbet au citron garni de fruits rouges, 244
fruits confits
cake aux fruits confits, 190
gâteau sicilien à la ricotta, 184
tartelettes au beurre d'orange au whisky, 174
tranches d'agrumes confites, 37

G

gambas à la méditerranéenne, 72
gâteaux
cake au chocolat et à la marmelade d'oranges, 181
cake aux fruits confits, 190
gâteau au citron et aux graines de pavot, 178
gâteau au sirop de citrons jaunes et verts, 182
gâteau glacé aux fraises et à la crème de citron, 249
gâteau moelleux à l'orange et aux amandes, 183
gâteau sicilien à la ricotta, 184
marquise au chocolat et à l'orange, 186
quatre-quarts au sirop de citron, 179
roulé fourré de crème au citron, 188
gimlet, 59
gin fizz, 59
gin rickey, 59
glace
bombe glacée au potiron et à l'orange, 250
glace à la fleur d'oranger, 242
glace au citron et à la cardamome, 237
sabayon au citron vert avec glace au chocolat, 243
Grand Marnier, 15
granités
à l'orange et au basilic, 240
à la tequila et à l'orange, 238
au pamplemousse et à la badiane, 240
de pamplemousses roses, 240
gremolata, 49, 128
guacamole
burgers tex-mex avec guacamole au citron vert, 127
guacamole au citron vert, 45

H

halva de semoule aux noisettes et aux amandes, 187
Harvey wallbanger, 58
hors-d'œuvre, 68-79

J-K

jambon glacé au cidre, sauce aux airelles et aux clémentines, 130
kumquat, 28, 37
compote de kumquats au gingembre, 198
kumquats au Cointreau, 41
kumquats pochés épicés, 37
marmelade de kumquats, 39
mousse au chocolat et kumquats confits, 224
puddings aux pommes et aux kumquats, 213

L

laksa de la mer, 141
légumes
fajita de légumes, 104
légumes rôtis méditerranéens, 88
poêlée de légumes au citron vert, 105
poivrons farcis aux légumes épicés, 102
poulet et légumes à la méditerranéenne, 120
limequat, 28
Limoncello, 19
Limonnaya, 19
liqueurs
citron, 19
mandarine, 24
orange, 15
liquore al limone, 19
lotte marinée aux agrumes, 150

M

Mandarine Napoléon, 24
mandarines, 22-24
entremets aux mandarines et au chocolat, 225
faire sécher du zeste, 33
farce à l'abricot et à la mandarine, 47
mandarines King, 23
mandarines méditerranéennes, 23
margarita glacée aux agrumes, 59
marinades, 46
citron, 46
citron et romarin, 46
orange et poivre vert, 46
marmelades, 15, 38-39
aux trois agrumes, 39
cake à la marmelade, 180
cake au chocolat et à la marmelade d'oranges, 181
clémentines et coriandre, 38
kumquats, 39
oranges amères, 38
mayonnaise, 50
aïoli, 51
citron et basilic, 50
cocktail de crevettes, 74
milano, 59
mineola, 24
morning glory fizz, 58
morue caramba, 143
mousse au chocolat et kumquats confits, 224

N-O

noix de Saint-Jacques au citron et au thym, 72
oignons
ceviche à l'oignon rouge, à l'avocat et aux patates douces, 77
condiment à l'oignon rouge, à l'ail et au citron, 43
petits pois aux oignons et à la crème, 85
olives marocaines aux deux marinades citronnées, 68
orangequat, 28
oranges, 12-15
amère, 14
blonde, 13
de Séville, 14
navel, 13
peler et détailler, 32
oranges (recettes)
beurre d'orange, 48
boisson à l'orange et aux framboises, 56
boisson aux agrumes, 56
bombe glacée au potiron et à l'orange, 250
brioches à l'orange et à la coriandre, 193
brioches au sirop d'orange, glace à la vanille, 205
canard à l'orange, 124
chutney épicé, 42
cœurs au citron et oranges au Cointreau, 226
cognac à l'orange, 41
condiment épicé aux airelles et à l'orange, 42
crème pâtissière, 55
crêpes et sauce à l'orange, 202
écorce confite, 36
entremets aux poires et crème à l'orange, 206
farce à l'orange, aux pruneaux et aux noix, 47
flambée d'agrumes au pralin de pistaches, 199
gâteau moelleux à l'orange et aux amandes, 183
gâteau sicilien à la ricotta, 184
granité à l'orange et au basilic, 240
granité à la tequila et à l'orange, 238
lotte marinée aux agrumes, 150
marinade à l'orange et au poivre vert, 46

marmelade aux trois agrumes, 39
marmelade d'oranges amères, 38
marquise au chocolat et à l'orange, 186
oranges au sirop de café, 200
oranges glacées, 245
oranges, sauce caramel, 217
patates douces confites à l'orange, 83
petites crêpes à l'orange et au chocolat, 204
pommes de terre *hasselback,* 84
pudding aux dattes, figues et oranges, 211
puddings de riz au lait de coco et aux oranges grillées, 210
ragoût de gibier épicé aux oranges et aux airelles, 134
rôti de porc farci à l'orange et aux noix de cajou, 132
rouget-barbet poêlé aux agrumes, 147
salade de carottes à l'orange, 90
salade de fenouil, d'orange et de roquette, 92
salade de poulet aux agrumes, 118
salsa à l'orange et à la ciboulette, 45
salsa épicée aux agrumes, 44
sanguine, 13
sauce à l'orange et au miel, 54
sauce à l'orange et aux câpres, 53
sauce au beurre d'orange, 52
sauce bigarade, 53
sauce chaude au vin rouge et à l'orange, 55
sauce maltaise, 51
sorbets à l'orange sanguine dans des collerettes au gingembre, 246
tarte à la ricotta et aux agrumes, 164
tarte aux oranges fraîches, 162
tarte en cœur à l'orange, 163
tartelettes au beurre d'orange au whisky, 174
tourte aux pêches, 170
tourte aux pommes et à l'orange, 173
tuiles à la cannelle et à l'orange, 195
ortanique, 24
osso buco au *gremolata,* 128

P

pain au citron et aux noix de macadamia, 192
pamplemousses, 26-27
pamplemousse blanc, 26
séparer les quartiers, 33
pamplemousses (recettes)
boisson aux agrumes, 56
dorade aux agrumes, 153
flambée d'agrumes au pralin de pistaches, 199
granité au pamplemousse et à la badiane, 240
granité de pamplemousses roses, 239
marmelade aux trois agrumes, 39
pamplemousses au miel et au whisky, 216
riz poêlé aux agrumes, 108
salade d'avocat et de pamplemousses, 91
sauce au pamplemousse et au yaourt, 49
vinaigrette au pamplemousse, 49
panettone, 191
papillotes de rougets à la vapeur, 138
patates douces
ceviche à l'oignon rouge, à l'avocat et aux patates douces, 77
confites à l'orange, 83
pâte à l'orange, 170
penne aux artichauts, 113
persil
farce au persil, au citron et au thym, 47
gremolata, 49, 128
petites crêpes à l'orange et au chocolat, 204
petits pois aux oignons et à la crème, 85
piments
salsa au citron et piment au vinaigre, 45
salsa épicée aux agrumes, 44
poêlée de légumes au citron vert, 105
poires
chou rouge épicé au citron, 87
entremets aux poires et crème à l'orange, 206
figues et poires au miel, 201
pois chiches
riz et pois chiches à l'aigre-douce, 109
soupe aux pois chiches, au citron et au persil, 66
tagine de pois chiches au citron, 106
poisson aux épinards et au citron vert, 142
poisson en papillote à l'orientale, 139
poivrons
poivrons farcis aux légumes épicés, 102
salade de pâtes aux poivrons grillés, 97
salade piquante aux poivrons verts rôtis, 94
pomelos, 25
pommes
puddings aux pommes et aux kumquats, 213
tourte aux pommes et à l'orange, 173
pommes de terre *hasselback,* 84
potage thaï au poisson, 67
poulet
ailerons de poulet à la chinoise, 78
cuisses de poulet au citron et à l'ail, 116
curry de poulet thaï parfumé, 119
poulet au citron et aux olives, 117
poulet et légumes à la méditerranéenne, 120
salade de poulet aux agrumes, 118
pralin de pistaches, 199
pudding aux dattes, figues et oranges, 211
puddings de riz au lait de coco et aux oranges grillées, 210

Q-R

quatre-quarts au sirop de citron, 179
ragoût de gibier épicé aux oranges et aux airelles, 134
ragoût épicé de navets, épinards et tomates, 86
rémoulade, 51
riz
puddings de riz au lait de coco et aux oranges grillées, 210
risotto aux champignons et aux poireaux, 110
riz au lait citronné, 209
riz et pois chiches à l'aigre-douce, 109
riz poêlé aux agrumes, 108
salade de riz thaïe, 96
rondelles de citron confites, 36
rôti de porc farci à l'orange et aux noix de cajou, 132
rouget
papillotes de rougets à la vapeur, 138
rougets à la thaïe, cuits au barbecue, 152
rouget-barbet poêlé aux agrumes, 147

S

sabayon, 54
sablés aux clémentines, 194
salades
  aux fruits frais, 218
  d'aubergine, au citron et aux câpres, 92
  d'avocat et de pamplemousses, 91
  de carottes à l'orange, 90
  de crevettes thaïe, sauce à l'ail et échalotes grillées, 144
  de fenouil, d'oranges et de roquette, 92
  de fruits secs, 218
  de pâtes aux poivrons grillés, 97
  de poulet aux agrumes, 118
  de riz thaïe, 96
  piquante aux poivrons verts rôtis, 94
salsas, 44-45
  à l'avocat, 70
  à l'orange et à la ciboulette, 45
  au citron et piment au vinaigre, 45
  épicée aux agrumes, 44
  habañero, 44
  salsa verde, 44
satsuma au cognac, 41
sauces, 50-55
  à l'orange et au miel, 54
  à l'orange et aux câpres, 53
  au beurre d'orange, 52
  au vin rouge et à l'orange, 55
  aux airelles et aux clémentines, 130
  avgolemono, 51
  bigarade, 53
  crème d'agrumes, 55
  Cumberland, 52
  hollandaise, 51
  maltaise, 51
  mousseline, 51
  sabayon, 54
  tartare, 50
saumon
  croquettes de saumon, 148
  poisson en papillote à l'orientale, 139
  saumon d'Écosse au beurre d'herbes, 146
  saumon mariné aux épices thaïes, 75
snowball, 59
sole poêlée au citron, 149
sorbets
  sorbet au citron, 236
  sorbet au citron garni de fruits rouges, 244
soufflé froid au citron nappé d'amandes, 228
soupes, 64-67
  avgolemono, 64
  carottes et oranges, 65
  pois chiches, citron et persil, 66
  potage thaï au poisson, 67
spaghettis au citron, 112

T

taboulé au citron, 95
tagines
  d'agneau aux artichauts et au citron conservé au sel, 135
  de gombos aux tomates, 107
  de pois chiches au citron, 106
tagliatelles aux brocolis et aux épinards, 111
tangerine, 24
tartes
  tarte à la ricotta et aux agrumes, 164
  tarte au citron classique, 159
  tarte au citron et aux amandes, 160
  tarte au citron meringuée, 167
  tarte au citron vert, 168
  tarte aux oranges fraîches, 162
  tarte citronnée au sirop de maïs, 166
  tarte en cœur à l'orange, 163
  tartelettes au beurre d'orange au whisky, 174
  tartelettes au citron, 156
  tartelettes au *lemon curd,* 158
  tourte aux myrtilles, 172
  tourte aux pêches, 170
  tourte aux pommes et à l'orange, 173
techniques de base, 32-35
tequila
  granité à la tequila et à l'orange, 238
  tequila sunset, 58
thé glacé au citron, 18
tomates
  chou-fleur aux tomates et au cumin, 88
  ragoût épicé de navets, épinards et tomates, 86
  tagine de gombos aux tomates, 107
tuiles à la cannelle et à l'orange, 195

U-V

ugli, 25
Van der Hum, 24
veau
  escalopes de veau au citron, 129
  osso buco au *gremolata,* 128
viande et volaille, 114-135
vin
  sauce chaude au vin rouge et à l'orange, 55
vin chaud, 57
vinaigrettes
  au citron, 49
  au pamplemousse, 49

W-Y

whisky
  beurre d'orange au whisky, 174
yaourt
  sauce au pamplemousse et au yaourt, 49

Crédits photographiques
Les éditeurs désirent remercier les sociétés suivantes pour avoir prêté leurs images : The Art Archive, pp. 6hd, 9bg ; The Bridgeman Art Library, p. 6bg ; Garden Picture Library, pp. 20, 21, 23, 29 ; Garden Wildlife Matters, pp. 14, 22hd ; Mary Evans Picture Library, p. 7hd et b, p. 9hd ; et V & A Picture Library, p. 8.

La cuisine aux agrumes

Douceur dorée de l'orange, exquise acidité du citron vert, les agrumes polyvalents nous offrent toute l'année leur plein d'énergie et de vitamines. Ils se mangent nature, s'ajoutent aux sauces et assaisonnements, font de délicieuses confitures et condiments, et transforment toutes sortes de recettes sucrées ou salées. Grâce à *La cuisine aux agrumes*, vous saurez tout sur leur goût et leur texture, leur préparation, leur valeur nutritive, leur achat et leur conservation. Des instructions détaillées vous permettront de réaliser étape par étape les meilleurs plats d'agrumes, classiques ou contemporains : poulet au citron confit et aux olives, tarte au citron vert et crêpes à l'orange toujours appréciées, et de nouvelles associations appétissantes et savoureuses comme la lotte marinée aux agrumes et au poivre, ou la mousse riche au chocolat et aux kumquats glacés.

28,00 € TTC
(Prix France)

9 782841 982066

www.lamartiniere.fr